

تمرینات در منزل در ازمان پاندمی کووید-۱۹

www.ketab.ir

جی ریموندو

امیر حسین احمدی حکمتی کار
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس تهران

دکتر مهدیه ملانوری شمسی
دانشیار دانشگاه تربیت مدرس تهران

تألیف: جی ریموندو

ترجمه: امیرحسین احمدی حکمتی کار، دکتر مهدیه ملانوری شمسی

| سرپرست واحد گرافیک/ الیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ شراره رستمی

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۹۹۰۰۰

سرشناسه: ریموندو، جی Raymundo, Jay

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات در منزل در زمان پاندمی کووید-۱۹: بدن خود را در زمان پاندمی فیت و عالی نگه دارید/ نویسنده جی ریموندو؛ مترجمین امیرحسین احمدی حکمتی کار، مهدیه ملانوری شمسی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضمینی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: [۱۰۸] ص. مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۷۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Covid-19: home workouts: keep yourself super - fit throughout the pandemic.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۸]

عنوان دیگر: بدن خود را در زمان پاندمی فیت و عالی نگه دارید.

عنوان دیگر: تمرینات ورزشی پیشرفته

موضوع: تمرین‌های ورزشی

Exercise

تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

Exercise -- Physiological aspects

سلامتی -- تاثیر تغذیه

Health -- Nutritional aspects

کووید-۱۹ -- پیشگیری

Disease) -- Prevention) COVID-19

شناسه افزوده: احمدی حکمتی کار، امیرحسین، ۱۳۷۵-، مترجم

شناسه افزوده: ملانوری شمسی، مهدیه، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: R۷۸۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۹۳۲۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

درباره نویسنده ۵

مقدمه ۷

فصل ۱

مزایای تمرین در خانه ۱۰

فصل ۲

چگونه فعالیت ورزشی می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شود ۱۶

فصل ۳

چرا تمرینات HIIT ۱۹

فصل ۴

تمرین در منزل در زمان کووید ۱۹ ۲۲

فصل ۵

تغذیه ۱۰۳

نتیجه‌گیری کتاب ۱۰۷

منابع ۱۰۸

مقدمه



برای دستیابی به چیزی که تا به حال نداشته‌اید، باید مایل باشید
کاری را انجام دهید که هرگز انجام ندادید.

در ۱۱ مارس ۲۰۲۰، شیوع جدید ویروس کرونا (Covid-۱۹) توسط سازمان بهداشت جهانی یک
همه‌گیری جهانی اعلام شد. در نتیجه:

- ❖ مدارس تعطیل شد.
 - ❖ فاصله اجتماعی بخش جدیدی از واکان انسان شد.
 - ❖ فروشگاه‌ها و مشاغل غیر ضروری تعطیل شد.
 - ❖ همه مسابقات و رویدادهای مهم ورزشی لغو شد.
 - ❖ کلیساها و دیگر اماکن مذهبی تعطیل شد.
 - ❖ مرزها بسته و سفرها ممنوع شد.
 - ❖ پارک‌ها، زمین‌های بازی، و مسیرهای پیاده روی بسته شد.
 - ❖ باشگاه‌ها، مراکز تفریحی و مراکزی که وسایل تناسب اندام داشتند نیز بسته شدند.
- ما در حال عبور از بی‌سابقه‌ترین و نامشخص‌ترین زمان ممکن هستیم (جایی که هرج و مرج و ترس عادی یک رویداد جدید است). با این حال، این عادی‌ترین حالت ممکن "جدید" می‌تواند برای بسیاری از ما استرس و اضطراب ایجاد کند. استرس هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی می‌تواند بر همه افراد تأثیر بگذارد.

بنابراین چند نمونه از نحوه تأثیر استرس بر شما را ذکر کرده‌ام:

- ❖ استرس می‌تواند باعث مشکلات روانی شود.
- ❖ استرس می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، ریتم غیرطبیعی قلب، حملات قلبی و سکته شود.

❖ استرس می‌تواند منجر به چاقی و سایر اختلالات در خوردن شود.

نام من جی ریموندو است. من یک مربی شخصی و مربی سلامتی هستم. من به عنوان یک مربی شخصی، همیشه اهمیت فعالیت بدنی را برای مقابله با استرس را بین مردم ترویج داده‌ام. ورزش و سایر فعالیت‌های بدنی به تولید برخی از مواد شیمیایی به نام اندورفین در مغز شما کمک می‌کند. اندورفین می‌تواند در بدن به عنوان یک مسکن طبیعی عمل کند و نه تنها بر بهبود کیفیت خواب شما تاثیر مثبت دارد بلکه روحیه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این، به نوبه خود، استرس را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی شما را - هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی - بهبود می‌بخشد. تمرینات منظم می‌تواند به کاهش تنش، عصبانیت، اضطراب و افسردگی کمک کند.

در طول این بیماری همه گیر، مهمتر از همیشه این است که ما یک شیوه زندگی فعال را حفظ کنیم. ورزش نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه سیستم ایمنی بدن شما را نیز تقویت خواهد کرد. ورزش منظم می‌تواند به دفع میکروب‌ها و باکتری‌ها از ریه و مجاری تنفسی شما کمک کرده و احتمال ابتلا به آنفولانزا، سرماخوردگی یا بیماری‌های مرتبط را کاهش دهد. با توجه به دایرةالمعارف پزشکی MedlinePlus، تمرین منظم باعث تغییر WBC^۱ها (گلبول‌های سفید خون) و آنتی‌بادی‌ها می‌شود. گلبول‌های سفید خون سلول‌های سیستم ایمنی بدن شما هستند که با بیماری‌ها و عفونت‌ها مبارزه می‌کنند.

چگونه بیماری همه گیر صنعت تناسب اندام را تغییر داد:

با شیوع بیماری همه گیر کووید-۱۹، به همه مراکز تناسب اندام و سالن‌های بدنسازی در سراسر جهان دستور داده شد که تعطیل شوند. اما، این بیماری همه گیر صنعت تناسب اندام را متحیر کرد! به طور ناگهانی، تمرینات "در خانه" عادی شد و کسانی که هنوز به دنبال تجربه گروهی بودند، به سلامتی مجازی مانند کلاس‌های از پیش ضبط شده و پخش مستقیم برنامه تلویزیونی روی آوردند.

اگرچه تندرستی مجازی قبل از همه گیری این بیماری وجود داشت، اما استفاده از آن در طول این بیماری به طور قابل توجهی افزایش یافته است. قرنطینه، صنعت تناسب اندام را وادار کرد تا خود را با "جدید"^۲ عادی سازگار کند، از فناوری‌های جدید استقبال کند و هر کاری ممکن است انجام دهد تا پایداری باقی بماند. بنابراین، اکنون این فرصت مناسب برای شما پیش آمده است که سالن‌های بدنسازی خود را گردگیری کرده و مکان دیگری برای آویختن لباس‌های خود پیدا کنید. در حالی که در قرنطینه، فاصله اجتماعی و انزوا^۳ گیر کرده‌اید، وقت آن است که از تمرینات مختلف "در خانه" که به صورت آنلاین در دسترس هستند و DVDهای تمرینی که خریداری کرده اید اما هرگز باز نشده اند، استفاده کنید.

1. White Blood Cells

3. stuck

۲. نکته مترجم: دقت فرمایید که منظور از کلمه جدید یعنی دنیای جدیدی که بشریت با توجه به این بیماری همه گیر با آن رو به رو شده است.