



**توصیه‌های**  
**فدراسیون تنیس روی میز**  
**برای ورزش در ایام قرنطینه خانگی**

**#قرنطینه\_ورزشی**

شما مشخصاً به ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در طول هفته نیاز دارید.



در هر جایی که هستید؛ پس از ۳۰ دقیقه نشستن از حالت نشسته خارج شده و به حالت ایستاده تغییر وضعیت دهید.



برنامه‌های آنلاین تمرینی را از صفحات معتبر فضای مجازی دنبال کنید.



هنگام صحبت با تلفن یا گوشی همراه سعی کنید در محیط خانه راه بروید.



#قرنطینه\_ورزشی

تا جایی که امکان دارد زمان نشستن خود را کاهش و در حالت ایستاده کار کنید.



تمرینات آرام سازی و تنفس عمیق را برای آرامش روانی خود فراموش نکنید.



میزان کالری دریافتی خود را با میزان فعالیت بدنی روزانه متناسب کنید.



اگر تمرین ورزشی روزانه ندارید، حداقل ۵۰۰۰ قدم در روز آن هم در محیط خانه پیاده روی کنید.



#قرنطینه\_ورزشی

**تمرین ورزشی گروهی در خانه، در کنار اعضای خانواده، انگیزه شما برای ورزش کردن را بیشتر می کند.**



**تغییرات نامتعارفی در شدت و زمان تمرینات خود ایجاد نکنید.**



**کودکان بیشتر از والدین خود نیازمند تحرک و فعالیت هستند، بازی های حرکتی و فکری با آنان را فراموش نکنید.**



**اگر دارای بیماری زمینه ای یا مشکل خاصی هستید، قبل از آغاز هرگونه فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید.**



**#قرنطینه\_ورزشی**