

Ostati **Aktivan** tijekom koronavirus pandemije

Prevedeno sa

Exercise
is Medicine **AMERICAN COLLEGE**
of SPORTS MEDICINE

Pandemija koronavirusa (COVID-19) može otežati održavanje tjelesno aktivnog načina života. COVID-19 širi osoba koja kiše ili kašlje u zrak ili na određenu površinu, a zatim virus ulazi u organizam i zarazi novu osobu kroz usta, nos ili oči. Najnovije informacije o COVID-19 mogu se pronaći na web stranicama Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Na temelju onoga što znamo o tome kako se virus širi među ljudima, preporučuje se izbjegavanje javnih okupljanja i držanje društvene udaljenosti od 2 ili više metara. To je, zajedno sa savjetima koji se odnose na osobnu njegu (pranje ruku, ne diranje lica), stvorilo zabrinutost zbog vježbanja u fitness centrima, u koje stotine ljudi svakodnevno dolaze.

Oni koji su u najvećem riziku za teške komplikacije zbog COVID-19 su:

- starije odrasle osobe (starije od 65 godina)
- ljudi s kroničnim bolestima (poput dijabetesa, bolesti srca i pluća)
- osobe s oslabljenim imunološkim sustavom (poput osoba koje se kroz liječe od raka ili osoba s HIV-om)

Ove bi osobe (kao i one osobe kojima je određena mjera izolacije) trebale izbjegavati teretane i vježbati kod kuće ili u bližem susjedstvu.

Za sve nas, mlade i stare, važna je redovita tjelesna aktivnost kako bismo ostali zdravi! U usporedbi s uvjetima u kojima veći dio vremena samo sjedimo, tjelesno vježbanje umjerenog intenziteta povezano je s boljom imunološkom funkcijom. Redovita tjelesna aktivnost može vam pomoći smanjiti osjećaj stresa i anksioznosti (što mnogi od nas mogu osjećati tijekom i nakon pandemije COVID-19).

Smjernice o tjelesnom vježbanju za Amerikance preporučuju 150-300 minuta tjedno aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta i 2 treninga tjedno treninga jakosti. Vježbajte 2, 5, 10 ili 20 minuta, kad god i gdje god možete. Svaka aktivna minuta se broji!

Na sljedećoj stranici nalaze se neke strategije za povećanje tjelesne aktivnosti i održavanje tjelesne forme.



Ostani pozitivan. **Ostani aktivan. Budi pametan i siguran.**



Aerobne aktivnosti

Aktivnosti u zatvorenom

- Uključite glazbu i žustro hodajte oko kuće ili gore-dolje niz stepenice 10 do 15 minuta, 2-3 puta dnevno.
- Plešite uz svoju omiljenu glazbu.
- Preskačite vijaču (ako vaši zglobovi to mogu podnijeti).
- Napravite zabavan video s vježbama.
- Koristite kućne kardio trenažere ako ih imate.



Trening jakosti

- Na pametni telefon preuzmite neku od aplikacija za vježbanje za koje nije potrebna oprema.
- Bavite se jogom - duboko disanje i svjesnost također mogu smanjiti anksioznost.

Aktivnosti na otvorenom (ako to dopušta vaša vlada)

- Šetnja ili trčanje po vašem kvartu. Držite se 2 metra dalje od drugih.
 - Budite aktivni u lokalnom parku. Vrijeme provedeno u prirodi može poboljšati imunološku funkciju. Operite ruke kad dođete kući.
 - Idite na vožnju biciklom.
 - Bavite se povrtlarstvom i uređivanjem travnjaka (proljeće je iza ugla!).
 - Igrajte aktivne igre sa svojom obitelji.
-
- Pronađite načine kako u svojoj kući raditi jednostavne vježbe jačanja mišića, poput:
 - Čučnjeva ili sjedanja i ustajanja sa stabilnog stolca
 - Sklekova s rukama na zidu, stolu ili podu
 - Ispada ili iskoraka s jednom nogom na stepenici

Nemoj sjediti cijeli dan! Na primjer: Ako gledate TV, ustanite tijekom svake reklame (ili periodično) i napravite krug oko kuće ili kućni posao. Na primjer, bacite odjeću u pranje rublja, operite posuđe ili izvadite smeće. Osjetite se produktivno već nakon jedne TV emisije!

Evo trenutnih odgovora na često postavljana pitanja o tjelesnoj aktivnosti ili vježbanju i COVID-19:

U karanteni sam, ali nisam zaražen. Trebam li ograničiti svoju tjelesnu aktivnost?

Trenutno nema preporuka za ograničavanje tjelesne aktivnosti ako nemate nikakve simptome. Ako razvijete kašalj, vrućicu ili otežano disanje, obratite se svom liječniku.

Hoće li vježbanje prevenirati zarazu koronavirusom?

Tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta može ojačati vaš imunološki sustav. Međutim, trening visokog intenziteta može oslabiti imunološku funkciju, pogotovo ako na to niste navikli. Uravnotežite svoj program vježbanja.

Što ako su moja djeca cijeli dan kod kuće?

Biti aktivan s djecom je najzabavnije od svega! Pronađite aktivnosti koje možete raditi zajedno - aktivne video igre, košarka u dvorištu, prošetajte susjedstvom.

Postoje li mjere predostrožnosti?

Najvažnija strategija za sprečavanje infekcije je izbjegavanje dolaska u kontakt s drugima koji su zaraženi COVID-19.

Što ako počnem osjećati simptome?

Ako počnete osjećati simptome, slijedite preporuke CDC-a. Kako se ove preporuke mijenjaju, u nastavku je veza do web stranice CDC Symptoms: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/simptomi.html>

U karanteni sam i zaražen sam. Trebam li ograničiti svoju tjelesnu aktivnost?

Osobe koje su zaražene, ali bez simptoma, mogu nastaviti s tjelesnim vježbanjem umjerenog intenziteta, ali trebaju koristiti simptome kao vodič. Ostanite u karanteni kako biste spriječili širenje koronavirusa drugima. Ako razvijete vrućicu, kašalj ili otežano disanje, prestanite s tjelesnom aktivnošću i obratite se svom liječniku.