Физическая активность во время карантина



Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень движений могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме может также вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психику граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

ВОЗ рекомендует минимум 150 минут активности умеренной интенсивности или 75 минут высокой в неделю в любой комбинации. Это можно выполнить дома, без специального оборудования и в ограниченном пространстве.

Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Любые промежутки физической активности полезны. Танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка дома, уход за садом позволят оставаться физически активными.

Особого спортивного инвентаря для домашних занятий не требуется. К примеру, вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки различного объема, наполняя их водой или солью. Отжимания можно выполнять, оперевшись о стену, для выполнения упражнений для пресса использовать диван для фиксации ног. Мячики, резинки – в любом хозяйстве найдется то, что можно применять для тренировки. А если дома есть какой-либо тренажер, сейчас самое время стряхнуть с него пыль и применять по прямому назначению.

Ходите.

Даже в маленьких помещениях можно ходить на месте или по кругу. Если вы говорите по телефону, то стойте или прогуливайтесь по дому вместо того, чтобы сидеть. Если решили выйти на улицу, убедитесь, что находитесь на расстоянии не менее 1,5–2 метров от других людей.

Вставайте.

Сократите время, проводимое сидя и, по возможности, отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале старайтесь оставаться в сидячем положении и лежа не более 30 минут. Попробуйте использовать стол на высоких ножках, который позволит работать в положении стоя. Или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

Расслабляйтесь.

Оставаться спокойными помогут медитация и дыхательные практики.

Ешьте здоровую еду и пейте достаточно жидкости.

Для поддержания оптимального состояния здоровья, необходимо правильно питаться и пить достаточное количество чистой негазированной воды. ВОЗ рекомендует ограничить, а лучше полностью исключить потребление алкогольных напитков, особенно молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте в своем рационе достаточное количество свежих фруктов и овощей, ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам.

Занимайтесь тренировками дистанционно. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по состоянию здоровья.

Определите специальное место для тренировок, обеспечьте безопасность занятий, подберите правильную одежду для занятий и др.

Наталья Синицына,

заведующая отделом организационно методического

обеспечения профилактической работы