

Zostaňme fyzicky aktívni

V dnešnej dobe čelíme mnohým výzvam, ktoré so sebou prináša epidémia ochorenia COVID-19. Jednou z nich je **zostať fyzicky aktívny** a nájsť si svoju rutinu v čase karantény a **obmedzenia pohybovej aktivity**, ktoré sú nevyhnutnými opatreniami na zabránenie šírenia vírusu.

Je známe, že:

- už **dva týždne obmedzenia pohybovej aktivity** vedú k objektívne merateľnému **poklesu fyzickej zdatnosti** a k zhoršeniu metabolizmu;
- **sedaví ľudia** s nižšou fyzickou zdatnosťou majú **vyššie riziko infekcií**;
- zníženie výdaja energie v súvislosti s poklesom pohybovej aktivity vedie k zvyšovaniu telesnej hmotnosti – a k zvýšenému riziku obezity (*Booth et al, Physiol. Reviews, 2017*)
- z dlhodobého hľadiska má sedavé správanie negatívne účinky na zdravie / podstatne zvyšuje riziko ochorení a znižuje kvalitu života.

Naopak, **pravidelná, stredne intenzívna pohybová aktivita stimuluje imunitné funkcie**. Aj u starších jedincov sa **vplyvom pravidelného cvičenia znižuje riziko infekcie**, stimuluje sa delenie lymfocytov (špecifických imunitných buniek), produkcia látok, ktoré stimulujú imunitné funkcie, ako aj procesy fagocytózy (pohlčovania) mikroorganizmov (*Romeo, Marcos et al, 2010*)

Z odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie:

Fyzická aktivita počas obmedzenia pohybu či v karanténe

Upozornenie: Tieto odporúčania sú len pre ľudí bez príznakov / diagnózy akútneho respiračného ochorenia. Nemajú nahradiť odporúčania lekára a ordinovanú liečbu v prípade prítomnosti ochorenia.

Bežne odporúčaná dávka pohybovej aktivity sa dá dodržať aj doma, v obmedzenom priestore a bez špeciálneho náradia. Ako teda môžeme zostať aktívni a redukovať sedavé správanie kým sme doma v karanténe:

Aktívne prestávky počas dňa. Môže to byť krátke, 15 – 20 minútové cvičenie alebo tanec denne, domáce práce či práca v záhrade. Pozor – domáce práce či práca v záhrade sú len doplnujúcou aktivitou, a nie náhradou za cvičenie. Ich intenzita totiž nepresahuje trojnásobok pokojového výdaja energie, a teda nie je dostatočná na zvýšenie telesnej zdatnosti.

Cvičenie online. Je k dispozícii celé spektrum rôznych cvičení online, mnohé sú zadarmo prístupné na youtube, nejaké linky Vám už posielali Vaši tréneri Vierka a Peter. Treba si samozrejme vybrať také, ktoré zvládnete, a byť si vedomí vlastných limitácií.

Chôdza. Dokonca aj v malom priestore môže chôdza pomôcť, prípadne môžete použiť stepper, alebo vystupovať na schodík. Keď telefonujete, neseďte, ale prechádzajte sa. Keď sa rozhodnete ísť von na prechádzku či zabehať si, dodržiavajte aspoň 2-metrovú vzdialenosť od druhých ľudí.

Postavte sa. Redukujte svoj čas strávený sedením / ležaním tým, že sa postavíte, kedykoľvek to bude možné. Ideálne je prerušovať sedavé správanie každých 30 minút. Pokiaľ pracujete na počítači, skúste pracovať postojacky. Počas sedavého voľného času uprednostnite kognitívne stimulujúce aktivity (čítanie, hry, hľavolamy).

Relaxácia. Meditácia a hlboké dýchanie sú dobrými prostriedkami na udržanie pokoja a zníženie stresu.

Hydratácia. Odporúča sa voda, riedené minerálky či nesladené bylinkové čaje, a obmedzenie / vynechanie alkoholických nápojov. Strava by mala obsahovať veľa ovocia a zeleniny, s obmedzením soli, cukru, a tuku (najmä nasýteného živočíšneho), ako aj polotovarov. Preferovať by sa mali celozrnné potraviny a domáca príprava jedál (z kupovaných surovín).

