

## Kako ostati tjelesno aktivan tijekom samoizolacije?

Tjelesna aktivnost doprinosi našem fizičkom i mentalnom zdravlju. Budući da je velik broj ljudi trenutno zatvoren u svojim kućama zbog pandemije COVID-19, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO/Europe) razvila je vodič koji će ljudima pomoći da integriraju jednostavne i sigurne načine kako bi ostali tjelesno aktivni u ograničenom prostoru. Vodič također uzima u obzir neke fizičke izazove prilikom rada od kuće, nudeći savjete kako integrirati pokret u svakodnevnu rutinu.

"Moguće je ostati aktivan, čak i ako ste ograničeni u zatvorenom prostoru. Sada, kada sve više nas živi i radi ili studira u istom prostoru, još je važnije napraviti aktivne pauze za kretanje, istezanje te omogućiti vrijeme za fokusiranje na našu mentalnu dobrobit. Vježbe koje smo podijelili u ovom vodiču jednostavne su za izvođenje i ne zahtijevaju posebnu opremu. One nude osnovno, sigurno polazište kako bismo bili sigurni da ćemo se svi kretati dok smo kod kuće", izjavila je Lea Nash Castro, časnik za prehranu i tjelesnu aktivnost pri WHO/Europe.

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili 75 minuta visokog intenziteta tjedno za odrasle osobe, ili kombinaciju obojega. Smjernice su namijenjene osobama koje se nalaze u samoizolaciji bez ikakvih simptoma ili dijagnoze akutne respiratorne bolesti. Ove smjernice ne smiju zamijeniti medicinske smjernice u slučaju bilo kojeg zdravstvenog stanja.

### Vodič – Ostanite tjelesno aktivni tijekom samoizolacije

#### *Upozorenje:*

*Ovaj vodič namijenjen je osobama koje se nalaze u samoizolaciji bez ikakvih simptoma ili dijagnoze akutne respiratorne bolesti. Ove smjernice ne smiju zamijeniti medicinske smjernice u slučaju bilo kojeg zdravstvenog stanja.*

Kako se novi slučajevi COVID-19 i dalje pojavljuju u europskoj regiji, mnogi zdravi pojedinci primorani su ostati kod kuće u samoizolaciji. U nekim su zemljama, pa tako i u Hrvatskoj, fitness centri te druge lokacije u kojima su pojedinci provodili tjelesnu aktivnost i vježbanje, ostali su privremeno zatvoreni. Boravak kod kuće kroz dulje vremensko razdoblje može predstavljati značajan izazov za provođenje redovite tjelesne aktivnosti.

Sjedilački način života i niska razina tjelesne aktivnosti mogu imati negativne učinke na zdravlje, dobrobit i kvalitetu života, a samoizolacija može uzrokovati dodatni stres te na taj način nepovoljno utjecati na mentalno zdravlje građana. Redovita tjelesna aktivnost i tehnike opuštanja mogu biti vrijedni alati koji će vam pomoći da ostanete mirni i očuvate svoje zdravlje za vrijeme samoizolacije.

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili 75 minuta visokog intenziteta tjedno za odrasle osobe, ili kombinaciju obojega. Ove se preporuke mogu postići čak i kod kuće, kada smo prostorno ograničeni i bez odgovarajuće opreme. Slijedi nekoliko savjeta kako ostati aktivan i smanjiti sjedilačko ponašanje dok ste kod kuće u samoizolaciji:

**Tijekom dana napravite kratke aktivne pauze.** Kratkim epizodama tjelesne aktivnosti dosegnete tjedne preporuke. Možete koristiti predložene vježbe u nastavku kao inspiraciju za svakodnevnu aktivnost. Ples, igranje s djecom i obavljanje kućanskih poslova, kao što su čišćenje i vrtlarstvo mogu pomoći da ostanete aktivni kod kuće.

**Vježbajte uz internetski tečaj vježbanja.** Iskoristite pravo bogatstvo ponude online vježbanja. Većina ih je besplatna i može se pronaći na YouTubeu. Ako nemate iskustva s provođenjem ovakvog načina vježbanja, budite oprezni i svjesni vlastitih ograničenja.

**Hodajte.** Čak i u malim prostorima, šetnja ili hodanje u mjestu može vam pomoći da ostanete aktivni. Ako telefonirate, ustanite ili hodajte uokolo po kući dok razgovarate. Ukoliko imate mogućnosti za šetnju ili vježbanje u svom dvorištu ili na balkonu, budite sigurni da ste udaljeni barem jedan metar od ostalih ljudi.

**Ustanite.** Smanjite vrijeme sjedenja ustajući kad god je to moguće. U idealnom slučaju, cilj je prekinuti sjedenje i ležanje svakih 30 minuta. Tijekom slobodnog vremena koje provodite sjedeći dajte prednost kognitivno poticajnim aktivnostima, poput čitanja, društvenih igara, rješavanja križaljki itd.

**Opustite se.** Meditacija i duboki udisaji mogu vam pomoći da ostanete mirni. Nekoliko primjera tehnika opuštanja dostupno je u nastavku.

## Primjeri vježbi koje možete provoditi kod kuće

### 1. Koljenom prema laktu



Podižući naizmjenično koljena dodirnite ih sa suprotnim laktom. Vježbu izvodite u ravnomjernom ritmu i pokušajte je izvoditi 1-2 minute nakon čega odmarajte 30-60 sekundi. Vježbu ponovite do 5 puta. Ova vježba trebala bi povećati frekvenciju srca i disanja.

## 2. Plank



Poduprite se podlakticama čvrsto na zemlji, s laktovima ispod ramena. Držite kukove u razini glave. Zadržite poziciju 20–30 sekundi (ili više, ako je moguće), odmarajte 30–60 sekundi i ponovite do 5 puta. Ova vježba jača vaš trbuh, ruke i noge.

## 3. Zaklon trupom



Ruke savijene u laktovima postavite iznad uški te podignite gornji dio tijela, držeći noge na zemlji. Nakon toga spustite gornji dio tijela. Izvedite ovu vježbu 10–15 puta (ili više), odmarajte 30–60 sekundi i ponovite do 5 puta. Ova vježba jača mišiće leđa.



#### 4. Čučnjevi



Postavite stopala u ravninu kukova tako da nožni prsti budu lagano usmjereni prema van. Izvedite čučanj ne podižući pete, ravnih leđa te koljenima koja su u ravnini stopala. Izvedite ovu vježbu 10–15 puta (ili više), odmarajte 30–60 sekundi i ponovite do 5 puta. Ova vježba jača noge i mišiće stražnjice.

#### 5. Bočno podizanje koljena



Podižući koljeno u stranu dodirnite ga laktom. Vježbu izvodite naizmjenično. Vježbu izvodite u ravnomjernom ritmu i pokušajte je izvoditi 1-2 minute nakon čega odmarajte 30-60 sekundi. Vježbu ponovite do 5 puta. Ova vježba trebala bi povećati frekvenciju srca i disanja.

## 6. Superman



Iz upora klečećeg podižite naizmjenično ruku prema naprijed, a suprotnu nogu prema natrag. Izvedite ovu vježbu 20–30 puta (ili više), odmarajte 30–60 sekundi te ponovite do 5 puta. Ova vježba jača mišiće trbuha, stražnjice i leđa.

## 7. Most



U ležećem ste položaju sa savijenim koljenima te stopalima postavljenim čvrsto na podlogu u ravnini koljena. Podižite kukove onoliko koliko se osjećate ugodno i polako ih spustite. Izvedite ovu vježbu 10–15 puta (ili više), odmarajte 30–60 sekundi i ponovite do 5 puta. Ova vježba jača mišiće stražnjice.



## 8. Chair dips (propadanje)



Držite se za sjedalo stolca s nogama udaljenim oko pola metra od stolca. Ravnih leđa spuštajte kukove prema podlozi, a zatim ih ispravite. Izvedite ovu vježbu 10–15 puta (ili više), odmarajte 30–60 sekundi i ponovite do 5 puta. Ova vježba jača vaše tricepse.

## 9. Istezanje prsnog koša



Prekrižite prste iza leđa. Ispružite ruke i otvorite prsa prema naprijed. Zadržite ovaj položaj 20-30 sekundi (ili više). Ova vježba isteže vaša prsa i ramena.

## 10. Dječja poza



S koljenima na podlozi približite kukove petama. Oslonite trbuh na bedra i aktivno ispružite ruke prema naprijed. Dišite normalno. Zadržite ovaj položaj 20-30 sekundi (ili više). Ova vježba isteže leđa, ramena i bočne dijelove tijela.

## 11. Sjedeća meditacija



Sjednite udobno na podu prekrivenih nogu (alternativno sjedite na stolac). Osigurajte da su vam leđa ravna. Zatvorite oči, opustite tijelo i progresivno produbite disanje. Usredotočite se na disanje, pokušavajući ne biti usredotočeni na bilo kakve misli ili brige. Ostanite u tom položaju 5-10 minuta ili više kako biste opustili i razbistrili svoj um.

## 12. Položaj vodopada



Ležite na leđa i podignite noge uza zid. Zatvorite oči, opustite tijelo i progresivno produbite disanje. Usredotočite se na disanje, pokušavajući ne biti usredotočeni na bilo kakve misli ili brige. Ostanite u ovom položaju do 5 minuta. Ovaj položaj trebao bi biti udoban, opuštajući i bez naprezanja.