

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W DOMU

Co możemy robić w domu podczas kwarantanny?

Na pewno wielu z nas w obecnej sytuacji zadaje sobie to pytanie. Jedną z odpowiedzi jest uprawianie sportu, bez konieczności wychodzenia na zewnątrz.

Aktywność ruchowa to, obok zdrowej diety i odpowiedniej ilości snu, jeden z głównych czynników budujących odporność organizmu.

Aktywność ruchową dzielimy ogólnie na 2 rodzaje:

- **aktywność spontaniczną**, czyli liczbę kroków, które wykonujemy w ciągu dnia - Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wykonywanie codziennie ok. 10 tysięcy kroków (ok. 5 km); aby przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym (np. otyłości, cukrzycy typ 2, nadciśnieniu tętniczemu, chorobom układu krążenia), powinniśmy wykonywać ok. 8-10 tys. kroków; wykonywanie powyżej 12 tys. kroków każdego dnia pomaga zredukować tkankę tłuszczową i nadbudować mięśnie,
- **aktywność treningowa**, czyli minimum 150 minut na tydzień (3-5 razy w tygodniu) aktywności o umiarkowanej intensywności.

Zalecane przez WHO niezbędne, minimalne dawki aktywności fizycznej to:

1. Dla dzieci i młodzieży szkolnej:

- 60 minut lub dłużej umiarkowanej aktywności fizycznej codziennie z uwzględnieniem atrakcyjnych jej form dostosowanych do wieku, w celu rozwoju zdolności motorycznych.

2. Dla dorosłej osoby zdrowej (18-65 lat):

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przed 5 dni w tygodniu lub 50 minut przez 3 dni w tygodniu, albo
- 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu - takiej, która uwzględnia 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość.

3. **Dla osób powyżej 65 roku życia:** powinno się dążyć do tego, aby ich aktywność ruchowa była taka sama jak u zdrowych osób dorosłych, a u osób, które jej nie osiągają zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.¹

¹ <https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/kwarantanna-domowa-jak-cwiczyc-aby-zachowac-odpornosc-aa-Uj2X-e5ed-mXn5.html>

Trening domowy nie musi być nudny, wystarczy kawałek podłogi i jak się okazuje własna kreatywność.

Hitem Instagrama są ćwiczenia w domu z udziałem...papieru toaletowego. Choć te ćwiczenia nie są żadną nowością, to w dobie koronawirusa i nadmiaru papieru toaletowego dostały swoje drugie życie i wcale się nie dziwimy.²

Sami zobaczcie i spróbujcie je wykonać. Poniżej znajdziecie link do tych ćwiczeń:

https://www.instagram.com/p/B5sfap8JuSr/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=embed_video_watch_again

Pozdrawiam,

Andrzej Kozak ☺

² <https://www.kobieta.pl/artykul/trening-domowy-te-cwiczenia-w-domu-sa-hitem-internetu-warto-je-wyprobowac-w-okresie-kwarantanny-w-zwiazku-z-koronawirusem-200314095454>