

PRAKTIČEN DEL

Tudi v času korona virusa je pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Pri tem pa moramo upoštevati tudi priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.

Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da so tako otroci kot odrasli tudi v tem času telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost. Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 min tako dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo 2x tedensko izvajati krepilne vaje. Odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 150 min na teden. Več in bolj intenzivna vadba prinaša večje zdravstvene koristi. S pomočjo zapestnice, pametne ure, nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino in intenzivnost telesne dejavnosti. Z 10.000 koraki je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice jih le uporabimo. (VIR: http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-teslesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa?fbclid=IwAR2_Uzf1N_jvl-9-QRm6XWBoX8zpqVpr5C18orepZ3xqpaMgvSsKpF6rdU#.Xm_HznoP9n0.facebook).

Današnji izziv? Kdo naredi več korakov? Lahko vam zaupam, da tudi, če pospravite celo hišo ali stanovanje, jih ne bo tako zelo malo 😊 Pri vadbi je potrebno upoštevati navodila NIJZ.

Število korakov nama sporočite na elektronski naslov: polona.pozar@gmail.com

Uživajte in bodite srečni!



MED VADBO
NE POZABI
PITI!