

В ВОЗ напомнили о необходимости физической активности во время карантина

"В Европейском регионе продолжается распространение коронавирусной инфекции. Гражданам рекомендовано соблюдать карантин и не выходить из дома. В ряде стран фитнес-центры и другие точки для занятий спортом временно закрыты", - говорится в сообщении ВОЗ.

Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказывать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан, отмечается в обращении ВОЗ. В то же время физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Как выполнить эти рекомендации в домашних условиях, не имея спортивного оборудования.

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.
2. Используйте онлайн ресурсы, предлагающие комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. Занимаясь самостоятельно, будьте осторожны и примите во внимание ограничения по состоянию своего здоровья.
3. Ходите. Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Можно ходить (а не сидеть), разговаривая по телефону.
4. Проводите время в стоячем положении. Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. Сидеть в идеале нужно не дольше 30 минут подряд. Попробуйте приспособить стол на высоких ножках, позволяющий работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.
5. Расслабление. Медитация, дыхательные упражнения (глубокие размеренные вдохи и выдохи) помогут вам сохранять спокойствие.
6. Для поддержания оптимального состояния здоровья также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Источник: РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА. 20.03.2020. <https://rg.ru/2020/03/20/v-voz-napomnili-o-neobhodimosti-fizicheskoy-aktivnosti-vo-vremia-karantina.html>