

# Bądź Aktywny podczas pandemii Koronawirusa

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

Exercise  
is Medicine®  
Poland

Pandemia koronawirusa (COVID-19) może stanowić wyzwanie dla utrzymania aktywnego stylu życia. Koronawirus COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową, tzn. podczas kaszlu, kichania, przenosi się od osoby chorej do zdrowej przez usta, nos i oczy. Najbardziej aktualne informacje o COVID-19 można znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl), Głównego Inspektora Sanitarnego [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

**W oparciu o to, co wiemy o sposobie przemieszczania się wirusa, zaleca się unikanie publicznych zgromadzeń i utrzymywanie społecznego dystansu, co najmniej 2 metry. To, wraz z poradami związanymi z higieną osobistą (częste mycie rąk, nie dotykanie twarzy) oraz zaleceniami Polskiego Rządu uniemożliwiło ćwiczenia w siłowniach oraz stworzyło obawy co do miejsc publicznych.**

## Najbardziej narażone na poważny przebieg COVID-19 są osoby:

- starsze osoby dorosłe (powyżej 60 roku życia),
- osoby z chorobami przewlekłymi (takimi jak: cukrzyca, choroby serca i płuc),
- osoby z obniżoną odpornością (np. przechodzące chorobę nowotworową, podczas leczenia lub z HIV).

**Osoby te powinny całkowicie unikać siłowni i ćwiczyć w domu lub w swojej okolicy.**

Dla nas wszystkich: młodych i starszych, regularna aktywność fizyczna jest ważna dla zachowania zdrowia! W porównaniu do zwykłego siedzenia przez większość czasu, **umiarkowana intensywność aktywności fizycznej jest związana z lepszym funkcjonowaniem układu immunologicznego.** Regularna aktywność fizyczna może pomóc **zmniejszyć uczucie stresu i niepokoju** (które wielu z nas może czuć w następstwie pandemii COVID-19).

The Physical Activity Guidelines for Americans zaleca 150-300 minut w tygodniu aktywności fizycznej aerobowej o umiarkowanej intensywności oraz 2 sesje tygodniowo treningu oporowego.

Bądź aktywny przez 2, 5, 10 lub 20 minut w dowolnym miejscu i czasie. **Liczy się każda aktywna minuta!**

Na następnej stronie znajdują się niektóre strategie utrzymania aktywności fizycznej i sprawności fizycznej.



Myśl pozytywnie. Bądź aktywny.  
**Bądź mądry i bezpieczny.**



## Trening aerobowy

### W domu:

- Włącz muzykę i energicznie chodź po domu lub po schodach w górę i w dół przez 10-15 min 2-3 razy dziennie.
- Tańcz do swojej ulubionej muzyki.
- Skacz przez gumę (jeśli twoje stawy sobie z tym poradzą).
- Włącz video z ćwiczeniami - zrób trening np. **Akademia NFZ** - kanał YouTube.
- Używaj domowych przyborów do ćwiczeń, jeżeli takie posiadasz.

### Na zewnątrz:

- Spaceruj lub biegaj po okolicy (unikaj zatłoczonych przestrzeni).
- Bądź aktywny w parku. Spędzanie czasu na łonie natury może zwiększyć odporność. Pamiętaj, aby umyć ręce po powrocie do domu.
- Wybierz się na przejażdżkę rowerową.
- Zajmij się pracami ogrodniczymi czy pielęgnacją trawnika (mamy wiosnę!).
- Graj w zabawy ruchowe z rodziną.



## Trening oporowy

- Pobierz aplikację do treningu siłowego na swój smartfon, np. 7-minutowy trening (nie jest potrzebny żaden sprzęt).
- Włącz wideo z treningiem siłowym - zrób trening **Akademia NFZ**
- Wykonuj jogę - głęboki oddech i ćwiczenia mogą również zmniejszyć lęk.

- Znajdź sposób, aby zrobić proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie w domu, takie jak:
  1. przysiady lub siadanie i wstawanie z solidnego krzesła,
  2. pompki przy ścianie, blacie kuchennym lub na podłodze,
  3. wchodzenie i schodzenie po schodach.

**Nie siedź cały dzień! Przykłady:** Jeśli oglądasz telewizję, wstań podczas każdej reklamy (lub okresowo) i zrób okrążenie wokół swojego domu lub inne aktywne zajęcie. Zrób pranie, zmyj naczynia lub wyrzuć śmieci. Poczujesz, że coś zrobiłeś już w trakcie jednego programu telewizyjnego!

## Poniżej znajdują się aktualne odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące aktywności fizycznej lub ćwiczeń i COVID-19:

### Jestem objęty kwarantanną, ale nie jestem zarażony. Czy powinienem ograniczyć aktywność fizyczną?

W tej chwili nie ma zaleceń, aby ograniczyć aktywność fizyczną, jeśli nie masz żadnych objawów. Skontaktuj się z pracownikiem stacji sanitarno-epidemiologicznej, jeśli wystąpią kaszel, gorączka lub duszność.

### Czy ćwiczenia pomogą mi powstrzymać zakażenie wirusem?

Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności może wzmocnić twój system odpornościowy. Jednak treningi o dużej intensywności mogą hamować funkcjonowanie układu odpornościowego, zwłaszcza jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajony. Przystosuj swój program treningowy do aktualnej kondycji fizycznej.

### Co jeśli moje dzieci są ze mną w domu?

Bycie aktywnym z dziećmi to największa frajda ze wszystkich! Znajdź zajęcia, które możecie robić razem - aktywny filmik z gry, koszykówka przed domem, spacer po okolicy.

### Czy są jakieś środki ostrożności, które powinienem podjąć?

**Najważniejszą strategią zapobiegania zakażeniom jest unikanie kontaktu z innymi osobami, które są zakażone COVID-19 oraz higiena osobista, głównie częste mycie rąk.**

### Co jeśli zaczynam mieć objawy?

Jeśli zaczniesz mieć objawy, zastosuj się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego. Zalecenia zmieniają się często, korzystaj tylko z oficjalnych źródeł wiedzy: [www.gov.pl](http://www.gov.pl), [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl), [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

### Jestem zarażony i objęty kwarantanną. Czy powinienem ograniczyć swoją aktywność fizyczną?

Osoby zakażone, ale bez objawów, mogą kontynuować umiarkowaną aktywność fizyczną, ale muszą stosować objawy jako wskazówkę. Utrzymaj kwarantannę, żeby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa na innych. W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności należy zaprzestać aktywności fizycznej i skontaktować się z odpowiednimi służbami.