

Eiropas reģiona Fizioterapijas konfederācijas (ER-WCPT) ieteikumi fiziskās aktivitātes saglabāšanai mājas apstākļos

UZMANĪBU! Ieteikumi paredzēti cilvēkiem bez akūtām elpceļu slimībām vai to simptomiem (iesnas, klepus, paaugstināta ķermeņa temperatūra, izteikts nogurums). Tie nav uzskatāmi par fizioterapeita konsultāciju un to neaizstāj.

Turpinot pieaugt jauniem COVID-19 gadījumiem Eiropā, daudziem cilvēkiem bez slimības simptomiem tiek lūgts palikt mājās pašizolācijā. Vairākās valstīs tiek aizvērti sporta centri un citas vietas, kur līdz šim cilvēkiem ir bijusi iespēja nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Ilgstoša palikšana mājās var radīt paliekošas izmaiņas fizisko aktivitāšu paradumos.

Mazkustīgs dzīvesveids un zems fizisko aktivitāšu līmenis var negatīvi ietekmēt indivīdu fizisko veselību un labsajūtu, kā arī samazināt dzīves kvalitāti.

Pašizolācija var radīt papildus stresu un izmaiņas iedzīvotāju psihiskajā veselībā. Fiziskā aktivitāte un relaksācijas tehnikas var būt vērtīgs instruments, lai saglabātu mieru un turpinātu aizsargāt veselību karantīnas laikā.

Pasaules veselības organizācija iesaka 150 minūtes vidējas intensitātes vai 75 minūtes augstas intensitātes fiziskās aktivitātes nedēļā. Var veikt šo slodžu kombināciju.

Šīs rekomendācijas var īstenot mājās ar ierobežotu platību un bez speciāla aprīkojuma.



Rekomendācijas

1. Ievēro īsus dinamiskus pārtraukumus dienas gaitā!



Īsas fizisko aktivitāšu reizes pievieno iknedēļas rekomendācijām. Vari izmantot tālāk ieteiktos vingrojumus kā iedvesmu, lai būtu aktīvs katru dienu.

Dejošana, spēlēšanās ar bērniem, tādi mājas darbi kā tīrīšana vai dārza darbi. Tas nozīmē palikt aktīvam mājās

2. Seko vingrojumu nodarbībām internetā!



Izmanto plašo interneta vingrojuma nodarbību piedāvājumu. Daudzas no tām ir bezmaksas un tās var atrast YouTube vietnē. Ja Jums nav pieredze ar demonstrēto vingrojumu izpildi, esiet piesardzīgi un vērojiet savu pašsajūtu.

3. Staigājiet!

Pat, ja ir maz vietas, staigājiet apkārt vai soļojiet uz vietas!

Ja runājat pa telefonu, piecelieties vai staigājiet apkārt, nevis sēdiet!

Ja ejat ārā staigāt vai vingrot, ievērojiet vismaz viena metra distanci ar citiem cilvēkiem!



4. Piecelies!

Piecelieties, kad vien tas iespējams, lai samazinātu mazkustību!

Ideāli, ja varat piecelties ik pēc 30 sēdēšanas vai gulēšanas minūtēm.

Apsver iespēju uzstādīt stāvgaldus, lietot augstus galus vai kaudzē saliktas grāmatas, lai turpinātu darbu stāvot.



Izvēloties pasīvās brīvā laika aktivitātes, dod priekšroku prāta darbību veicinošām aktivitātēm, piemēram lasīšanai, galda spēļu spēlēšanai, pužļu likšanai.

5. Atpūties!

nomierināties.

Meditācija vai diafragmālā elpošana var palīdzēt

Vingrojumi

“ Celis pie elkoņa ”

Ar vienu celi pieskaries pie pretējā elkoņa, mainot puses. Atrodi savu tempu! Centies turpināt 1-2 minūtes, tad atpūties 30-60 sekundes. Atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums paātrinās sirdsdarbību un elpošanas biežumu.



“Dēlis”

Atbalsti stingri uz grīdas apakšdelmus. Elkoņi ir tieši virs plecu locītavas. Gūžas locītavas ir vienā līmenī ar galvu. Noturi šo pozu 20-30 sekundes vai ilgāk, ja tas iespējams. Atpūties 30-60 sekundes un tad atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprina vēderu, rokas un kājas.



“ Muguras augšdaļas atcelšana ”

Ar pirkstiem aizskar ausis un pacel ķermeņa augšdaļu, noturot kājas pie grīdas. Nolaid ķermeņa augšdaļu lejā. Veic vingrojumu 10-15 reizes (vai vairāk), atpūties 30-60 sekundes, atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprina muguras muskuļus.



Pietupieni

Pēdas novieto gurnu platumā, pēdu pirksti vērsti nedaudz uz ārpusi. Saliec ceļus tik daudz, cik jūties komfortabli. Papēži ir pie grīdas un ceļi virzas pāri pēdas locītavai. Veic vingrojumu 10-15 reizes (vai



vairāk), atpūties 30-60 sekundes, atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprina kāju un dibena muskuļus.

“Ceļa pacelšana sānis”

Ar celi pieskaries elkonim, mainot puses. Atrodi savu tempu! Centies turpināt 1-2 minūtes, tad atpūties 30-60 sekundes. Atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums paātrinās sirdsdarbību un elpošanas biežumu.



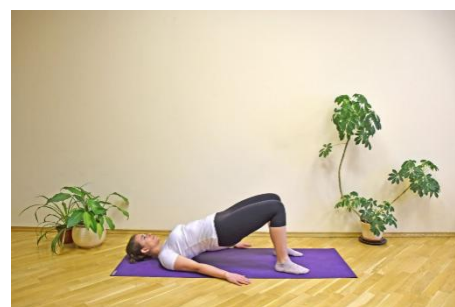
“Supermens”

Novieto plaukstas zem pleciem un ceļus zem gūžas locītavām. Pacel vienu roku un pretējo roku uz augšu, maini puses. Veic vingrojumu 20-30 reizes savā ritmā un amplitūdā. Atpūties 30-60 sekundes, atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprinās vēdera, dibena un muguras muskuļus.



“Tilts”

Pēdas ir pie grīdas, gurnu platumā ar ceļiem virs papēžiem. Cel iegurni uz augšu tik daudz, cik jūties komfortabli, un tad lēnām laid lejā. Veic vingrojumu 10-15 reizes (vai vairāk), atpūties 30-60 sekundes, atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprina DIBENA muskuļus.



“Pie krēsla”

Atbalsti plaukstas pret krēslu, pēdas apmēram metru no krēsla. Saliec rokas, virzi iegurni uz leju, pēc tam cel iegurni uz augšu un iztaisno rokas. Veic vingrojumu 10-15 reizes (vai vairāk), atpūties 30-60 sekundes, atkārto līdz 5 reizēm. Šis vingrojums stiprina augšdelma trīsgalvaino muskuli.



“Krūšu muskuļu stiepšana”

Saākē pirkstus aiz muguras, virzi uz aizmuguri un virzi krūtis uz priekšu. Noturi pozīciju 20-30 sekundes. Šis vingrojums stiep krūšu un rokas muskuļus.



“Bērna poza”

Apsēdies ar dibenu uz papēžiem, ceļi gurnu platumā. Stiep rokas uz priekšu, vēders atbalstas uz augšstilbu iekšējām malām. Elpo kā ikdienā. Saglabā šo pozu 20-30 sekundes (vai vairāk). Šis vingrojums stiep muguru, plecus un ķermeņa sānus.



“Meditācija sēdus”

Apsēdies ērti uz grīdas turku sēdē vai uz krēsla. Pārlicinies, ka mugurkauls ir izstiepts. Aizver acis, atbrīvo ķermeni, elpo brīvi un pakāpeniski pagarini izelpu. Koncentrējies uz elpošanu nevis rūpēm vai domām. Saglabā šo pozu 10-15 minūtes vai ilgāt, lai atbrīvotu prātu.



“Kājas uz sienas”

Caur sānu pacel savas kājas pie sienas, tā lai gurni ir tuvu sienai (5-10cm attālumā). Atbrīvo kājas. Aizver acis, atbrīvo ķermeni un elpo brīvi, pakāpeniski pagarinot ieelpu un izelpu. Koncentrējies uz elpošanu nevis rūpēm vai domām. Saglabā šo pozu līdz 5 minūtēm. Pozai jābūt ērtai, atslābinošai un stresu mazinošanai.



Izmantotais resurss: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self->

[quarantine/_recache?fbclid=IwAR1cPgxmh6YKThZFmiKCChCe8HJtfEbhR3ptpwIzNhv7cN6LEs5hHpwc_to#article](https://www.facebook.com/erwcpt/?fbclid=IwAR1cPgxmh6YKThZFmiKCChCe8HJtfEbhR3ptpwIzNhv7cN6LEs5hHpwc_to#article)

Informatīvā materiāla autors ER-WCPT, latviskots sadarbībā ar fizioterapeiti Silvu Vilkasti