

#OSTANITEKODKUĆE za vreme COVID 19 epidemije, ali BUDITE AKTIVNI

PREPORUKE ZA VEŽBANJE STUDENTA FAKULTETA ZA FIZIČKU KULTURU I MENAŽMENT U SPORTU

Pandemija koronavirusa može otežati održavanje fizičke aktivnosti. Za sve nas važna je **redovna fizička aktivnost** kako bi smo ostali zdravi. U poređenju sa sedenjem većine vremena, **fizička aktivnost umerenog intenziteta** povezana je sa boljom **funkcijom imunog sistema**. Redovna fizička aktivnost može vam pomoći da **smanjite osećaj stresa i anksioznosti** (što mnogi od nas osećaju, kao posledicu pandemije).

Preporučuje se **150-300 MINUTA AEROBNE FIZIČKE AKTIVNOSTI UMERENOG INTENZITETA i 2 TRENINGA ZA JAČANJE MIŠIĆA NEDELJNO**. Posvetite se tome 2, 5, 10 ili 20 minuta kad god možete. Svaka aktivna minuta se broji!

Naša preporuka za održavanje fizičke aktivnosti i kondicije u kući:

AEROBNE AKTIVNOSTI

- Pustite muziku i žustro hodajte u kući ili uz i niz stepenice 10-15min, 2-3 puta dnevno.
- Plešite uz omiljenu muziku.
- Preskačite vijaču.
- Trenirajte prateći video materijale sa interneta.
- Koristite kućne kardio mašine, ako ih imate.

TRENING SNAGE

- Preuzmite aplikaciju za vežbanje snage na telefon, kao npr. 7-minutni trening (nije potrebna dodatna oprema).
- Pratite video trening snage.
- Bavite se jogom – duboko disanje, pažnja i fokusiranje mogu takođe umanjiti anksioznost.
- Pronađite načine da uradite jednostavne vežbe jačanja mišića u kući, kao na primer:
 - Čučnjevi
 - Sklekovi uza zid, kuhinjsku radnu površinu ili na podu
 - Iskoraci ili razne vrste koraka na stepenicama (step-up)

NE SEDITE CEO DAN!

Na primer: ako gledate TV, ustanite tokom svake reklame (ili periodično) i napravite krug u kući. Na primer, stavite neku odeću na pranje, operite posuđe ili izbacite smeće. Nema preporuka za ograničavanje fizičke aktivnosti ako nemate simptome.

IZBALANSIRAJTE VAŠ TRENING.

Fizička aktivnost umerenog intenziteta jača vaš imuni sistem. Međutim, trening visokog intenziteta može suzbiti imunološku funkciju, naročito ako niste navikli na to. Ljudi koji su zaraženi ali bez simptoma mogu nastaviti sa aktivnostima umerenog intenziteta, do osećaja zamora.

#OSTANITEKODKUĆE za vreme COVID 19 epidemije, ali BUDITE AKTIVNI