

ფიზიკური აქტივობა კარანტინის დროს

ყოველდღიური ფიზიკური აქტივობა უზნიშვნელოვანია ჩვენი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისთვის. კარანტინის პერიოდში კი ბევრ ჩვენგანს დისტანციურად უნავს სწავლა ან მუშაობა, რაც მძღომარე პოზიციაში დროის ხანგრძლივ გატარებას გულისხმობს. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რეკომენდაცია სახლის პირობებში ფიზიკური აქტივობის შენარჩუნებასთან დაკავშირებით:

თუკი დღის ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გინევთ ჯდომა, ეცადეთ ყოველი 15 წუთიანი ჯდომითი აქტივობა შეცვალოთ რაიმე მოძრაობით. ეს შეიძლება იყოს ძალიან მარტივი, 3-4 წუთიანი მსუქები აქტივობა, როგორცაა ოთახში სიარული, ცეკვა, კიდურების გამოძრავება და სხვა.



მსგავსი ტიპის აქტივობების შესრულება ხელს უწყობს ჯდომითა და უმოძრაობით გამოწვეული დისკომფორტისა და ტკივილის შემსუბუქებას და აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას ორგანიზმში.



გაითვალისწინეთ, რომ ფიზიკური აქტივობა სტრესის მართვის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა და მათი ჩართვა თქვენს ყოველდღიურ რუტინაში ამ მხრივაც სასარგებლოა.



შეადგინეთ ყოველდღიური განრიგი, შეგიძლიათ გამოიყენოთ მარტივი ვარჯიშების ვიზუალური სკეგმაც, რომელზეც დაიტანთ აღნიშვნებს სწავლების შემდგომ.



გაითვალისწინეთ, რომ ნებისმიერი ვარჯიშისა თუ ფიზიკური აქტივობის განხორციელებისას საჭიროა სიფრთხილისა და ზომიერების დაცვა, რათა არ მოხდეს სხეულის ზედმეტად გადატვირთვა, გადაღლა ან გამოფიტვა, საჭიროების შემთხვევაში კი, დამატებითი კონსულტაციის გავლას პეციალისტთან.

