

ԵՂԵՔ ՖԻԶԻԿԱԿԱՊԵՍ ԱԿՏԻՎ ԻՆՔՆԱԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Զգուշացում. Սույն ուղեցույցը նախատեսված է ինքնակարանտինում գտնվող, սուր շնչառական հիվանդության ախտանիշներ կամ ախտորոշում չունեցող անձանց համար: Առողջական ցանկացած խնդրի դեպքում այն չի փոխարինում բժշկական ցուցումները

ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանում COVID-19-ի նոր դեպքերի ավելացմանը զուգահեռ բազմաթիվ առողջ անհատներ ստիպված են ինքնակարանտինի հետևանքով մնալ տանը: Որոշ երկրներում ժամանակավորապես փակ են մնում մարզասրահները և անհատների ակտիվ ժամանցի համար նախատեսված այլ վայրերը: Երկար ժամանակ տանը մնալը կարող է առաջացնել ֆիզիկական ակտիվությունը պահպանելու լուրջ մարտահրավերներ: Նստակյաց ապրելակերպը և ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը կարող են բացասաբար ազդել անհատների առողջության, լավ զգացողության և կյանքի որակի վրա: Ինքնակարանտինը կարող է նաև լրացուցիչ սթրեսային վիճակ և բարդություններ առաջացնել մարդկանց հոգեկան առողջության համար: Այս ընթացքում հանդարտությունը պահպանելու և առողջությունը պաշտպանելու կարևոր գործիքներ կարող են լինել ֆիզիկական ակտիվությունը և ռելակսացիայի մեթոդները:

ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս շաբաթական 150 րոպե թեթև ինտենսիվության կամ 75 րոպե բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվություն, կամ երկուսի համադրությունը: Այս խորհուրդներին կարելի է հետևել նաև տանը՝ առանց հատուկ սարքավորումների և սահմանափակ տարածության պայմաններում: Ստորև ներկայացված են ինքնակարանտինի պայմաններում տանը մնալու ընթացքում ակտիվությունը պահպանելու և նստակյաց ապրելակերպը սահմանափակելու որոշ խորհուրդներ՝



Օրվա ընթացքում կարճ ակտիվ ընդմիջումներ վերցնել: Ֆիզիկական ակտիվության կարճ փուլերը լրացնում են շաբաթվա պահանջները: Կարող եք օգտագործել ստորև ներկայացված վարժությունները որպես ամենօրյա ակտիվության ներշնչանք: Պարելը, երեխաների հետ խաղալը և ամենօրյա տնային աշխատանքի կատարումը, օրինակ՝ մաքրությունը և այգեգործությունը տանն ակտիվ մնալու այլ միջոցներ են:



Հետևեք ֆիզիկական վարժությունների առցանց դասերի: Օգտվեք վարժությունների առցանց դասերի բազմազանությունից: Այս դասերից շատերը անվճար են և դրանք կարելի է գտնել YouTube-ում: Եթե այդ վարժությունները կատարելու փորձ չունեք, ապա զգույշ եղեք և հաշվի առեք ձեր սահմանափակումները:



Քայլեք: Նույնիսկ փոքր տարածություններում շրջաններով կամ տեղում քայլելը կարող է օգնել պահպանել ակտիվությունը: Հեռախոսազանգերին նստած պատասխանելու փոխարեն կանգնեք կամ քայլեք տան մեջ: Եթե որոշել եք տանից դուրս գալ քայլելու կամ մարզվելու համար՝ առնվազն 1 մետր տարածություն պահպանեք այլ անձանցից:

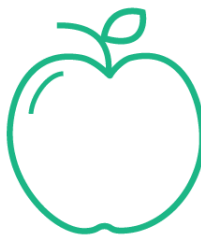


Կանգնեք: Երբ հնարավոր է՝ կանգնեք և կրճատեք ձեր նստակյաց ժամանակը: Իդեալական է, եթե յուրաքանչյուր 30 րոպեն մեկ կանգնեք

Նստած կամ պառկած դիրքից: Կարելի է բարձր սեղանի կամ իրար վրա դրված գրքերի օգնությամբ պատրաստել կանգնած աշխատասեղան և կանգնած շարունակել աշխատանքը: Նստած հանգստի ընթացքում առաջնահերթությունը տվեք մտավոր աշխատանքը խթանող զբաղմունքին՝ ընթերցելուն, սեղանի խաղերին և խճանկար (puzzle) հավաքելուն:



Ռելաքսացիա: Խորհրդածումը և խորը շնչելը կարող են օգնել պահպանել հանդարտությունը: Ռելակսացիայի մեթոդների մի քանի օրինակներ ներկայացված են ստորև:



Օպտիմալ առողջության համար կարևոր է նաև առողջ սնվելը և բավարար հեղուկ օգտագործելը: ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս քաղցրացված ըմպելիքների փոխարեն խմել ջուր: Սահմանափակեք կամ մի օգտագործեք ոգելից խմիչքներ, խստորեն արգելեք դրանք երիտասարդների, հղիների և կրծքով կերակրող մայրերի դեպքում կամ առողջական այլ պատճառներով: Օգտագործեք մեծ քանակությամբ միրգ և բանջարեղեն, սահմանափակեք աղը, շաքարը և ճարպերը: Վերամշակված սննդամթերքին նախընտրեք ամբողջական հացահատիկները: Ինքնակարանտինի ընթացքում առողջ սնուցման մասին լրացուցիչ տեղեկատվության համար տե՛ս ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակի պատրաստած «Սննդի և սնուցման խորհուրդներ ինքնակարանտինի ժամանակ» ձեռնարկը:

Food and nutrition tips during self-quarantine

Տնային վարժությունների օրինակներ

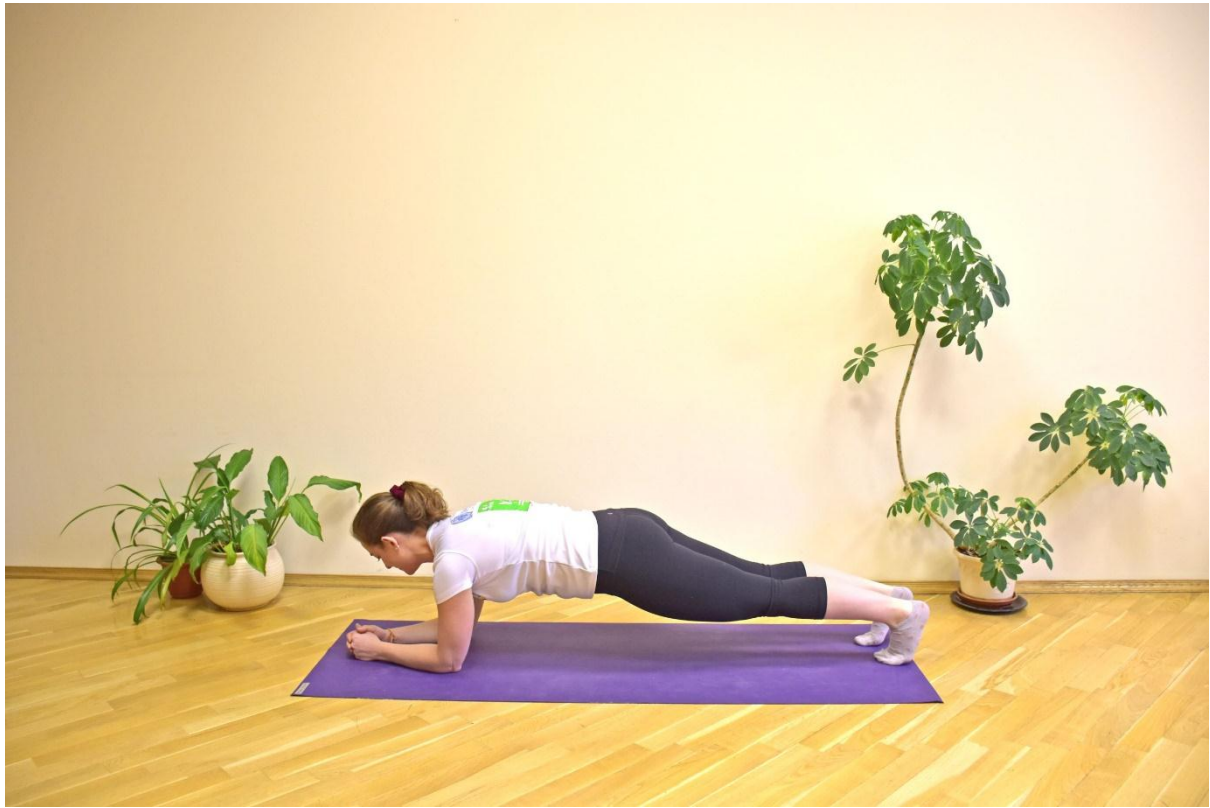
Տանը գտնվելու ժամանակ անհատների ֆիզիկական ակտիվությանը նպաստելու համար ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը պատրաստել է տնային վարժությունների օրինակների շարք:

Արմունկով հասնել ծնկին



Հաջորդելով կողմերն արմունկով հարվածել հակադիր ծնկի: Գտեք ձեր տեմպը: Փորձեք կատարել այս վարժությունը 1-2 րոպե, հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը պետք է արագացնի ձեր սրտի աշխատանքը և շնչառությունը:

Պլանկա



Ամուր ֆիքսեք նախաբազուկները հատակին՝ արմունկներն ուսերի հետ մեկ գծի վրա: Ազդերը պահեք գլխի բարձրության: Պահեք դիրքը 20–30 վարկյան (կամ ավելի, եթե հնարավոր է), հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը ուժեղացնում է որովայնը, ձեռքերն ու ոտքերը:

Մեջքի ձգումներ



Մատերի ծայրերով կապեք ականջներին և բարձրացրեք ձեր իրանը՝ ոտքերը պահելով հատակին: Դարձյալ իջեցրեք իրանը: Վարժությունը կրկնեք 10–15 անգամ (կամ ավելի), հանգստացեք 30–60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Վարժությունն ամրացնում է մեջքի մկանները:

Կքանիստեր



Ոտքի թաթերը դրեք մեկ ազդր հեռավորության վրա՝ ոտքի թաթերի մեծ մատերը մի փոքր դեպի դուրս: Ծնկները ծալեք այնքան, որքան հարմար է՝ պահելով կրունկները հատակին և ծնկները թաթերի հետ մի գծի վրա (ոչ թե առջևում): Ծալեք և ուղղեք ոտքերը: Վարժությունը կրկնեք 10–15 անգամ (կամ ավելի), հանգստացեք 30–60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Վարժությունն ամրացնում է ոտքերի և նստատեղի մկանները:

Ծնկները կողք բարձրացնել



Հաջորդելով կողմերն արմունկով կանել ծնկին՝ ծունկը կողք բարձրացնելով: Գտեք ձեր տեմպը: Փորձեք կատարել այս վարժությունը 1-2 րոպե, հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը պետք է արագացնի ձեր սրտի աշխատանքը և շնչառությունը:

Սուպերմեն



Դրեք ձեռքերը ուսերի հետ, իսկ ծնկներն ազդրերի հետ մեկ գծի վրա: Մի ձեռքն ուղիղ բարձրացրեք առջև, իսկ հակադիր ոտքն ուղիղ բարձրացրեք հետև: Կատարեք այս վարժությունը 20-30 անգամ (կամ ավելի), հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը ուժեղացնում է որովայնի, նստատեղի և մեջքի մկանները:

Կամուրջ



Ուտքի թաթերն ամուր դրեք հատակին՝ ծնկները կրունկների հետ մեկ գծի վրա: Որքան հնարավոր է և հարմար է բարձրացրեք ազդրերը, ապա կրկին դանդաղ իջեցրեք դրանք: Կատարեք այս վարժությունը 10-15 անգամ (կամ ավելի), հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը ուժեղացնում է նստատեղի մկանները:

Աթոռով հրում



Բռնվեք աթոռի նստատեղից՝ ոտքերն աթոռից մոտ կես մետր հեռավորության վրա: Ծալեք ձեռքերը՝ իջեցնելով և մոտեցնելով ազդրերը հատակին, ապա ուղղեք ձեռքերը: Կատարեք այս վարժությունը 10-15 անգամ (կամ ավելի), հանգստացեք 30-60 վարկյան, կրկնեք մինչև 5 անգամ: Այս վարժությունը ուժեղացնում է եռագլուխ մկանը:

Կրծքամկանի բացում



Մեջքի ետևում հանգուցել մատները: Ձգեք ձեռքերը և առաջ բացեք կրծքավանդակը: Պահպանեք այդ դիրքը 20–30 վարկյան (կամ ավելի): Այս դիրքը բացում է կրծքավանդակի և ուսերի մկանները:

Երեխայի դիրք



Ծնկները դրեք հատակին, ազդրերը կպցրեք կրունկներին: Որովայնը կպցրեք ազդրերին և ձեռքերը ձգեք առջև: Շնչեք հանգիստ: Պահպանեք այդ դիրքը 20–30 վարկյան (կամ ավելի): Այս դիրքը բացում է մեջքի, ուսերի և մարմնի կողային մկանները:

Նստած խորհրդածում



Ուտքերը խաչաձև հարմար նստեք հատակին (որպես այլընտրանք, նստեք աթոռին): Ուղիղ պահեք մեջքը: Փակեք աչքերը, թուլացրեք մարմինը և աստիճանաբար ավելի խորը շնչեք: Կենտրոնացեք ձեր շնչառության վրա, փորձեք չմտածել այլ բաների կամ խնդիրների մասին: Մնացեք այս դիրքում 5–10 րոպե կամ ավելի՝ հանգստանալու և միտքը մաքրելու համար:

Ոտքերը վեր պարզած և հենած պատին



Ազդերը մոտեցրեք պատին (5–10 սմ) և հանգիստ թողեք ոտքերը: Փակեք աչքերը, թուլացրեք մարմինը և աստիճանաբար ավելի խորը շնչեք: Կենտրոնացեք ձեր շնչառության վրա, փորձեք չմտածել այլ բաների կամ խնդիրների մասին: Հանգստացեք այս դիրքում մինչև 5 րոպե: Այս դիրքը պետք է լինի հարմարավետ, հանգստացնող և սթրես հանող: