

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής



Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Οι ακόλουθες συστάσεις στηρίζονται στις συστάσεις του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και τις Εθνικές Διατροφικές Συστάσεις για Ενήλικες και για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους και προορίζονται για άτομα υγιή που δεν έχουν συμπτώματα ή διάγνωση αναπνευστικής νόσου. Δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συστάσεις σε περίπτωση προβλήματος υγείας.

Καθώς τα νέα περιστατικά της νόσου COVID-19 συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλη την Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι σε αυτό-περιορισμό ενώ σε αρκετές χώρες, όπως και στην Ελλάδα, έχει ανασταλεί η λειτουργία των χώρων άθλησης μέχρι νεωτέρας. Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα θέτει μια σημαντική πρόκληση για τη διατήρηση υγιών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας. Η έλλειψη τακτικής σωματικής δραστηριότητας και η καθιστική ζωή επηρεάζει την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Όμως η σωματική δραστηριότητα είναι εφικτό να διατηρηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας χωρίς ειδικό εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας) ή υψηλής έντασης διάρκειας 75 λεπτών ή συνδυασμό αυτών. (Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.)

Αυτές οι συστάσεις μπορούν να επιτευχθούν ακόμα και κατά τη διάρκεια της αυτό-απομόνωσης. Πώς μπορεί κάποιος να μείνει δραστήριος και να μειώσει τις καθιστικές δραστηριότητες όσο βρίσκεται στο σπίτι; Ακολουθούν πρακτικές οδηγίες.



Κάντε μικρά διαλείμματα για ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε τις ασκήσεις που προτείνονται στη συνέχεια ώστε να παραμείνετε δραστήριοι. Χορέψτε, παίξτε με τα παιδιά, κάντε δουλειές στο σπίτι και στον κήπο.



Ακολουθήστε διαδικτυακά προγράμματα άθλησης. Στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλά δωρεάν βίντεο με ασκήσεις για το σπίτι.



Περπατήστε. Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μικρό χώρο περπατήστε ή κάντε επιτόπιο τρέξιμο. Εάν πάτε σε εξωτερικό χώρο για περπάτημα ή άθληση, φροντίστε να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα.



Σηκωθείτε! Σηκωθείτε και κινητοποιηθείτε όσο το δυνατόν συχνότερα. Ιδανικά, θα πρέπει να σταματάτε τις καθιστικές δραστηριότητες και να κάνετε λίγες διατάξεις κάθε 30 λεπτά.



Χαλαρώστε. Η χαλάρωση και οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε χαλαροί. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης.

Παραδείγματα ασκήσεων για το σπίτι

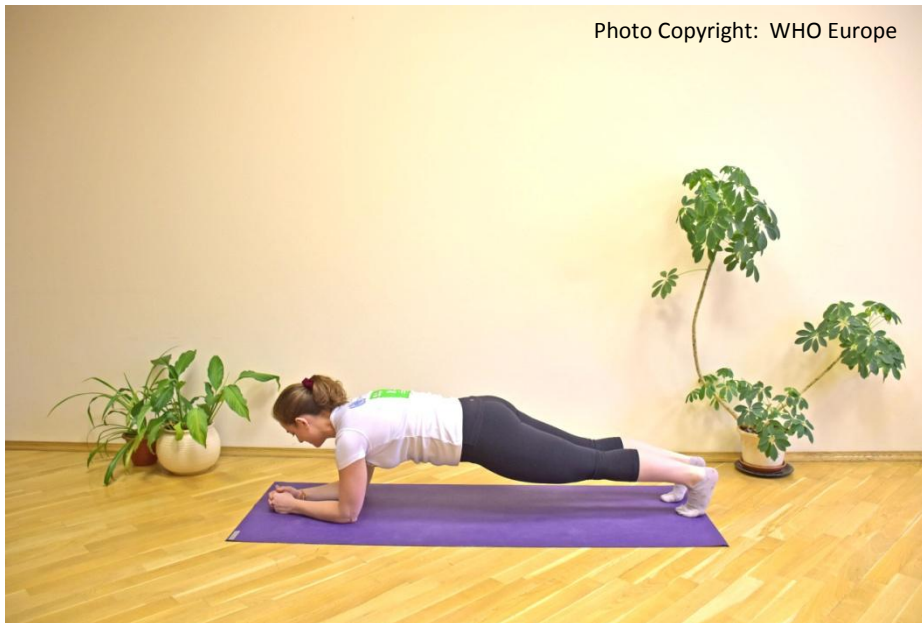
(όπως προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Γραφείο του ΠΟΥ)

Αγκώνας στο γόνατο



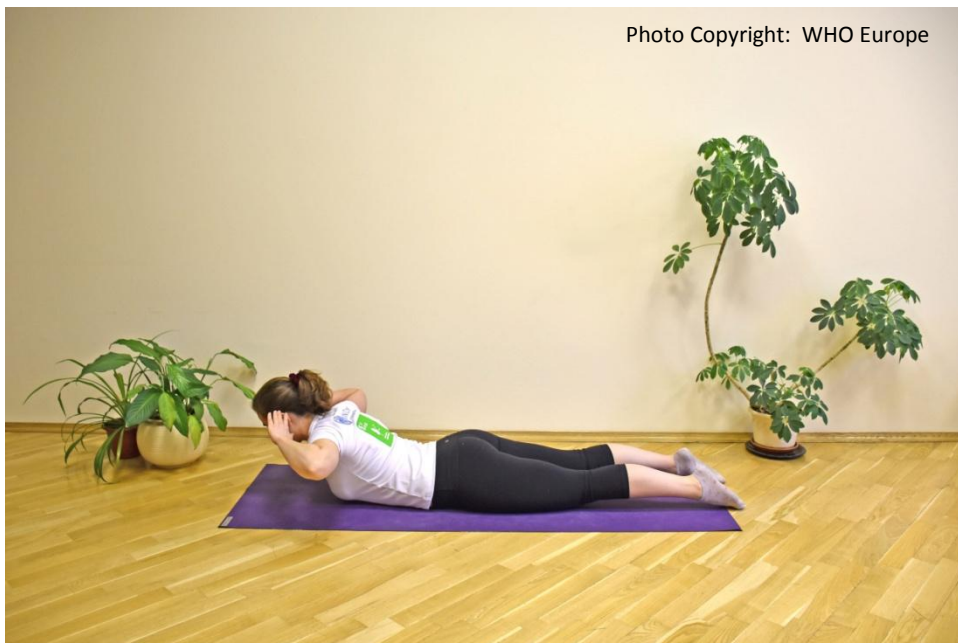
Ακουμπήστε το γόνατο με τον αγκώνα του αντίθετου χεριού εναλλάξ (δεξί γόνατο-αριστερός αγκώνας, αριστερό γόνατο-δεξιός αγκώνας). Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Σανίδα - Plank



Στηριχτείτε με τους αγκώνες κάτω από τους ώμους. Διατηρήστε τη λεκάνη στο ύψος του κεφαλιού. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο εάν είναι εφικτό), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Η άσκηση αυτή δυναμώνει την κοιλιά, τα χέρια και τα πόδια.

Ραχιαίοι



Αφού ξαπλώσετε μπρούμυτα, τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στα αυτιά σας και σηκώστε το άνω μέρος του σώματος, διατηρώντας τα πόδια στο έδαφος. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες της πλάτης.

Squats - καθίσματα



Στην όρθια θέση ανοίξτε τα πόδια σε απόσταση ίση με το άνοιγμα της λεκάνης και με τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα ελαφρώς προς τα έξω. Λυγίστε τα γόνατα έως τις 90 μοίρες διατηρώντας τις φτέρνες στο πάτωμα και τα γόνατα ανοιχτά. Επαναφέρετε το σώμα στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τα πόδια και τους γλουτούς.

Πλάγιες άρσεις ποδιών



Στην όρθια θέση σηκώστε το πόδι λυγισμένο στο πλάι και ακουμπήστε το γόνατο στον αγκώνα, εναλλάξ σε κάθε πλευρά. Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή αναμένεται να αυξήσει ελαφρώς τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.

Έκταση αντίθετου χεριού-ποδιού



Τοποθετήστε τα χέρια κάτω από τους ώμους και τα γόνατα κάτω από τη λεκάνη. Σηκώστε το ένα χέρι μπροστά και το αντίθετο πόδι πίσω, εναλλάξ (δεξί πόδι-αριστερό χέρι, αριστερό πόδι-δεξί χέρι). Επαναλάβετε αυτή τη κίνηση 20-30 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε για 5 φορές. Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει την κοιλιά, τους γλουτούς και τους μύες της πλάτης.

Άρσεις λεκάνης



Αφού ξαπλώσετε ανάσκελα τοποθετήστε τα πέλματα στο πάτωμα λυγίζοντας τα πόδια. Ανασηκώστε τη λεκάνη και με αργό ρυθμό επανέλθετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς.

Βυθίσεις σε καρέκλα



Στηριχτείτε στο κάθισμα μιας καρέκλας με τα πόδια σας περίπου μισό μέτρο μακριά από την καρέκλα. Λυγίστε τα χέρια σας καθώς χαμηλώνετε την λεκάνη προς το έδαφος, στη συνέχεια τεντώστε ξανά τα χέρια. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10-15 φορές (ή και περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους τρικέφαλους.

Εκτάσεις στήθους



Ενώστε τα χέρια σας πίσω από τη πλάτη σας. Τεντώστε τα χέρια σας και εκτείνετε το στήθος προς τα μπροστά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Αυτή η άσκηση διατείνει τους μύες του στήθους και τους ώμους.

Στάση "παιδιού" - διατατικές ασκήσεις πλάτης



Με τα γόνατα στο πάτωμα, φέρτε τη λεκάνη στις φτέρνες. Χαλαρώστε ακουμπώντας τη κοιλιά στους μηρούς και τεντώστε μπροστά τα χέρια σας. Αναπνέετε φυσιολογικά. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή και περισσότερο). Με την άσκηση αυτή διατείνονται οι ραχιαίοι μύες και οι ώμοι.

Θέση χαλάρωσης - οκλαδόν



Καθίστε αναπαυτικά στο πάτωμα με τα πόδια σταυρωμένα (θέση οκλαδόν) ή εναλλακτικά καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι σε ευθεία θέση. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και σταδιακά πάρτε βαθιές αναπνοές. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

Θέση χαλάρωσης - Πόδια στον τοίχο



Φέρτε τη λεκάνη σας σε απόσταση 5-10cm από τον τοίχο και αφήστε τα πόδια σας να ξεκουραστούν. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε το σώμα σας και πάρτε βαθιές ανάσες. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 5-10 λεπτά ή και περισσότερο, ώστε να χαλαρώσετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, έχοντας τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό.

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα μέσα από δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στο σπίτι και ανάλογα με την ηλικία τους. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών μέσα στην ημέρα.

Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως, εξαιρώντας τις ώρες ενασχόλησης με τα μαθήματα.

Προτάσεις: περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με αδέρφια και γονείς, σχοινάκι, ποδόσφαιρο ή ποδήλατο στην αυλή, κυνήγι θησαυρού, βοήθεια στην κηπουρική.

Επιλέξτε δραστηριότητες που σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας. Όλες οι ασκήσεις που αναφέρονται ανωτέρω μπορούν να γίνουν και με τη συμμετοχή των παιδιών και εφήβων.