

## POHYBOVÁ AKTIVITA V DOBĚ PANDEMIE COVID-19



Pandemie viru SARS-CoV2, známá jako COVID-19, si vynutila rozsáhlá opatření, jejichž účelem je zabránit jeho nekontrolovatelnému šíření. Omezení pohybu na veřejných místech s minimalizací fyzického kontaktu jsou důležitými opatřeními, která ale bohužel mohou vést i k poklesu pohybové aktivity.

I v době pandemie platí doporučení WHO (Světová zdravotnická organizace) vykonávat 150 minut pohybových aktivit o střední intenzitě (člověk je schopen říci krátkou větu na jedno nadechnutí) týdně.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je nejen základem prevence řady onemocnění, ale také podporuje správnou funkci imunitního systému, a snižuje tak pravděpodobnost onemocnění infekční chorobou. Naopak nedostatek pohybu, ke kterému současná situace přispívá, imunitní funkci zhoršuje.

V neposlední řadě pohyb zpravidla pomáhá odplavit úzkost, a tím zvládat lépe stresové situace. Tvoří tak nedílnou součást psychické hygieny, která je v náročných podmínkách karantény zásadní.

Pohybová aktivita je v současné situaci nezbytná a bezpečná, jsou-li zároveň s karanténními opatřeními dodržována následující pravidla.

- Vyhněte se pohybovým aktivitám o velmi vysoké intenzitě, nejde o trénink na Olympiádu.
- Při známkách začínající virózy (kašel, zvýšená teplota, zimnice) necvičte.
- Po odeznění virózy zahajujte pohybovou aktivitu pozvolna.
- Intenzitu a náročnost pohybové aktivity přizpůsobte předchozímu stupni tréninku.
- Je nutné respektovat omezení vyplývající z vašich onemocnění, ať už interních či onemocnění pohybového aparátu, případně se předem poradit se svým lékařem.
- Pokud se při konkrétní pohybové aktivitě nebo cviku objeví bolest, nesnažte se ji překonat.
- Nezapomeňte na pravidelný pitný režim, racionální stravu a dostatek spánku.
- I po uvolnění karantény se raději vyhýbejte uzavřeným tělocvičnám a místům s vyšší koncentrací osob, zejména máte-li nějaké chronické onemocnění a/nebo jste-li staršího věku.
- Buďte pozitivně naladěni. Nezapomeňte, že "veselá mysl je půl zdraví"

### Vypracovali:

MUDr. Veronika Pudilová, doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D.

Česká společnost tělovýchovného lékařství

