**Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom**



Stoji činjenica da je čovjek zbog trenutne situacije radikalno smanjio fizičku aktivnost,tako da je u ovom trenutku dostignut nezavidni nivo neaktivnosti.Aktivnost je ljudska vitalna potreba.Zato je vrijeme da se još jedanput upozori na posledice nedovoljnog kretanja.Specifičnim programima vježbanja,moguće je u savremenim uslovima života nadoknaditi i nedovoljno kretanje.

Nameće se niz pitanja, kao što su:

* Da li vježbanje pomaže ili odmaže u borbi sa Covid-om 19?
* Zbog čega on vježba?
* Šta on vježbanjem može postići s obzirom da znamo da virus napada respiratorne organe?
* Zašto svi ljudi koji nemaju dovoljno aktivnosti ne vježbaju?
* Imaju li prednosti oni koji vježbaju?

Ljudi u izolaciji,svjesno ili nesvjesno,jedu ili stalno nešto grickaju,a mnogi se šale da ne žvaću samo kada spavaju.Da biste ostali u formi i da se ne bi ugojili,što je bitno i zbog imuniteta, važno je redovno trenirati.Brojna su istraživanja dokazala vrednost redovne fizičke aktivnosti kod čoveka.Redovna fizička aktivnost deluje u smislu očuvanja i poboljšanja ventilacijske funkcije pluća tokom opterećenja.

U 35-tom smo danu strogih izolacijskih mjera.Škole i vrtići ne rade,kafići i restorani su zatvoreni,radi se uglavnom od kuće i strogo je regulisano putovanje između gradova.Nema druženja na otvorenom,aktivnosti su nam uglavnom ograničene na kućne.U takvim okolnostima,htjeli - ne htjeli,ipak se manje krećemo,a puno više vremena provodimo pred TV ili kompjuterskim ekranom,sjedimo-ležimo-jedemo.A sve to ostavlja trag na naše tijelo,ali i zdravlje,posebno ako se previše „opustimo“.Snalazi se kako ko umije.Sviće novi dan,a šta je naša prva pomisao?Pa...Kako se „dočepati“ svježeg vazduha,makar to bila terasa,dvorište,selo...Jasno je da ova situacija drugačije reaguje na sve nas i svako se različito bori sa njom.Neko bira da ustane rano,doručkuje na miru i potom odradi neku fizičku aktivnost po navici...Da li je to neki lagan ili jak trening,da li je to brza šetnja,ili neki trening na spravama koje posjedujete kod kuće?Opet je izbor na vama.A sa druge strane,tu je neko ko odabira samo leškarenje.Sve zavisi kako se osjećate.Htjeli mi priznati ili ne,svi volimo izgledati lijepo,biti u dobroj formi,osjećati se dobro i biti puni samopouzdanja.Slažete li se?Sve ovo obzirom da je 35-ti dan karantina i da se krećemo mnogo manje,a jedemo puno više,postići ćemo promjenom sopstvene prehrane.U nekim slučajevima će biti potrebne drastične pojave,u nekima manje.Čak 80% uspjeha u postizanju željene forme leži u vašoj prehrani i zapamtite: nema toga treninga koji može popraviti lošu prehranu,naročito sada kada nas izolacija tjera na pite,kolače,torte,hljebove,tjestenine... Ali je bitno i da napomenem i da ako pravilno ne vježbate, uzalud sav trud.Kada je najbolje vrijeme za trening?Pa gledajući na novonastalu situaciju u kojoj smo se našli ne može se precizno odrediti koje je to tačno vrijeme za treniranje.Posebno što možemo konstatovati da nam se malo i ritam promenio u smislu ranijeg ili kasnijeg odlaska u krevet,a samim tim i pomjeranje ustanja ujutru,preko obroka i cijelog ritma dana uopšte.Obzirom na okolnosti u kojima se nalazimo,ali i ciljeve koje smo sebi pre njih zadali,tajming je individualan.U službi skidanja kilograma prednost dajem prepodnevnom vežbanju – lagana duža šetnja na prazan stomak i lagane vježbe gdje ćete probuditi svoje tijelo.Ili jači trening nakon doručka/užine i prije večere ili ručka,jer je to vreme kada dolazi do oslobađanja masti.*Jesti 2h prije treninga*.Vreme kada nije najbolja opcija za trening su kasni večernji sati,nakon večere.Tada postoji mogućnost težeg ulaska u san i lučenje hormona stresa,a na taj način samo štetimo tijelu.Dakle,ne postoji određeno pravo vreme za vježbu,to je individualna stvar, ali postoji loše vreme za trening koje sam već pomenula.Kada se priča o kućnom treningu,tu je stvar individualna.Ako se radio o određenom kardio treningu može biti dovoljno i do 20 min.Trening koncipiran na: kardio vježbama,super setovima,raznim varijacijama vežbi može trajati 30 min.A ako uključimo u sve i vežbe istezanja,to trajanje će ići i do 45 min.Složićete se sa mnom da je ovo vremenski period koji svakako provedemo ležeći.Apsolutno nema potrebe vježbati svaki dan ni u teretani pa ni u kući.Trenirati 3 do 4 puta nedeljno je sasvim dovoljno,pritom da uspijemo uvrstiti šetnju po kraju pod maskom u dozvoljenom vankarantinskom vremenu,ali to samo ukoliko nikoga ne ugrožavate.Neka ona traje koliko god ste u mogućnosti 15, 30, 45 min., zavisno od datih uslova i prilike,a daleko od ostalih prolaznika.Tijelu je potreban odmor onoliko koliko i trening.

Ne smijemo ni dozvoliti da nam vježba dosadi i od nje nećemo odustati nakon sedam dana.Bez obzira,odaberite jogu,fitness,vježbe ispred „ekrana“,ma odaberite šta god volite i čega ćete se držati dok ne ostvarite cilj.

Svjesni smo činjenice da fizička aktivnost i vježbanje imaju gotovo trenutne i dugoročne zdrastvene koristi,ali što je najvažnije redovna fizička aktivnost će povećati kvalitet vašeg života.UŽIVAJTE U ŽIVOTU KOJI ŽIVITE!

Navela bih jednu zanimljivost najnovijih istraživanja,koja pokazuju da fizička aktivnost zapravo ima više uticaja na mozak nego na tijelo.U trenutnoj situaciji u kojoj se svi nalazimo,shvatićemo da je onda fizička aktivnost nam potrebnija nego prije,da nek kažem ikada.Snažni mišići i poboljšan rad srca jesu dva glavna efekta redovnog vježbanja,a pozitivne strane dodaje se i jedan posebno značajan efekat – RAZVIJANJE SPOSOBNOSTI UČENJA(značajno za nas studente).Redovno vježbanje povećava proizvodnju proteina koji stimulišu rast ćelija u mozgu.Taj PROTEIN,koji se oslobađa prilikom vježbanja se drugačije naziva BDNF (brain-derived neutrophic factor).BDNF je kako kažu naučnici čudotvorna hrana za vaš mozak.Zato minimum 20min svakodnevnog vježbanja makar u KUĆNIM USLOVIMA mogu podstaći vašu sposobnost učenja i pamćenja(korisno za sve moje kolege)!Da su pametni ljudi neaktivni,dok su oni fizički aktivni kao umno sporiji,nekada je bio stereotip često viđan,pa i u mnogim filmovima.Međutim,istraživanja su pokazala da dobra kombinacija jednog i drugog doprinosi najboljim rezultatima.

**TRENIRAMO RADI ZDRAVLJA, A NE RADI IZGLEDA!**

Svako ko počne sa tom mišlju će uspjeti i u ovom drugom...

O **sportu**,kojeg ovih dana baš i nema,ne možemo puno govoriti.Možemo razgovarati o Bjelorusiji.I tu se ograničiti.Prekinuta je sezona.Zatvorene su hale.Sportisti nam poručuju da ostanemo „doma“ a mi njima da budu strpljivi i odgovorni.A kada ostanemo dobro i zdravo lako ćemo se opet vidjeti u sportskim dvoranama. *Sport je stao pa šta?!Nije život!*

Sedam najboljih doktora:

1. Voda
2. Odmor
3. Svježi zrak
4. Ishrana
5. Vjera
6. Sunce
7. Vježbanje

Kada pogledamo svakodnevne aktivnosti koje smo imali prije ovakvog stanja u svijetu i aktivnosti koje imamo danas,u jednom trenutku nam se čini kao da je cijeli svijet zamrznut.Ovakvo stanje nije zaobišlo ni sport.Skoro svaka liga u svijetu je prekinuta.Počev od fudbalskih liga,košarkaskih,odbojkaških,…

Koronavirus hara a sport trpi…Ovih dana gledamo scene koje nije svijet vidio još od drugog svjetskog rata.Gotovo svaka liga na svijetu u bilo kom sportu je prekinuta.Najveća od svih-fudbalska industrija-je u totalnom kolapsu.Liga Šampiona,Liga evrope,Premier liga,Španska liga,Francuska liga,Seria A,…sve je stalo.Što je jos gore od svega,i dalje nema ni naznaka kada će utakmice početi da se igraju.Osim fudbala ništa bolje stanje nije ni u košarci.NBA liga prijavljuje najveće gubitke još od svog osnivanja,Euroliga je takodje suspendovana,evropske lige-sve u prekidu.

**Radna etika sportista za ovo 35 dana bila je na velikom ispitu.Prekid takmičenja i trenažnog procesa,većinu je,primorao na rad u kućnim uslovima sa smanjenim radijusom kretanja.**

Andreja Milutinović,koordinator za fizičku pripremu i rehabilitaciju u Fudbalskom savezu Srbije,kaže i da od perioda izolacije,zavisi i vrijeme koje će biti potrebno fudbalerima za povratak u punu formu.“Ako ona traje dvije nedjelje,njima će,otprilike trebati isto toliko da se vrate u maksimalni trenažni proces,ali ako potraje mjesec dana ili malo više onda će im trebati između šest i osam nedjelja" - računica je Andreje Milutinovića.A,vrijeme između treninga kod kuće,sportisti,mahom,krate,onim za čim vape tokom sezone u punom jeku - porodičnom druženju.

* *Da li će I u kojoj mjeri sport biti drugačiji nakon pobjede nad Korona virusa?*

Fudbal će biti sasvim drugačiji kada se konačno nastavi nakon izbijanja virusa korona, kazao je predsjednik Međunarodne fudbalske federacije (FIFA) Đani Infantino u razgovoru za italijansku novinsku agenciju ANSA. "Fudbal će se vratiti, a kada se to dogodi, proslavićemo zajedno izlazak iz noćne more", rekao je šef krovne fudbalske organizacije.Infantino smatra kako će fudbal nakon virusa biti "više uključiv, društveniji i podržavajući."

Kada se prekine normalan tok u sportu posledice su uvek velike, jer se narušava konitinuitet u radu kao jedna od najvažnijih stvari u sportskom treningu", smatra Vladimir Koprivica, stručnjak u oblasti kondicije.