



## Exerciții la domiciliu pentru persoanele cu diabet

Ca răspuns la actuala pandemie COVID-19, guvernele din mai multe țări ale lumii au restricționat circulația cetățenilor lor, limitându-i la activități la domiciliu. S-au închis facilități de exerciții publice, cum ar fi săli de sport, centre sportive și piscine.

Activitatea fizică regulată este de mare beneficiu pentru populația generală și chiar mai mult pentru persoanele care trăiesc cu afecțiuni cronice precum diabetul. Activitatea fizică zilnică este o parte integrantă a managementului diabetului, contribuind la menținerea glicemiei la nivelurile recomandate.

Activitatea fizică ar trebui privită ca un hobby și un instrument valoros pentru a depăși monotonia înstrăinării dificile cu care se confruntă în prezent multe persoane din întreaga lume.

Mai jos sunt prezentate o serie de exerciții zilnice care pot fi efectuate acasă, oferite de ANIAD, Asociația Națională a Sportivilor din Italia cu diabet. Intensitatea de exercitare a fiecărei activități este comparabilă cu o oră de mers rapid, ceea ce duce la o ardere de 150-200 Kcal.

- **Banda de alergare:** o oră de mers rapid (nu este necesar să alergați), care poate fi, de asemenea, împărțită în trei serii a câte 20 de minute. Dacă este posibil, panta trebuie adaptată la nivelurile individuale de fitness, pentru a simula urcarea unei pante.
- **Bicicletă staționară:** două sesiuni de 15 minute la intensitate variabilă (dacă echipamentul o permite). Ședințele pot fi mai lungi pe o bicicletă înclinată, deoarece efortul este redus datorită spătarului.
- **Exerciții de greutate corporală,** cum ar fi flotările, squat-uri, genuflexiuni sau abdomene (pentru întărirea abdomenului) și fandări (pentru a consolida mușchii inferiori ai spatelui). Acestea ajută la menținerea tonusului muscular și, atunci când sunt efectuate corect, pot avea rezultate excelente.
- **Exerciții comune de mobilitate și întindere** care pot fi obținute din rutine de antrenament comun, yoga și pilates. ([exemplu video](#))

### Alte modalități de a te antrena acasă:

- Urcați și coborâți 6 etaje de scări, în 8 seturi. Acest lucru nu este recomandat persoanelor cu diabet zaharat de tip 2 care nu fac exerciții fizice regulate.
- Săritul coardei.
- Folosiți greutăți mici și accesorii de fitness pentru acasă, cum ar fi benzi de cauciuc, centuri cu încălzire, greutăți pentru încheieturi, greutăți pentru glezne și buzunare umplute cu obiecte grele. De asemenea, pot fi utilizate obiecte cum ar fi găleți, cutii, sticle umplute cu apă sau chiar rucsaci mici umpluți cu obiecte de greutate diferită.

Aceste sugestii pot fi folosite pentru sesiuni de antrenament scurte, în serii sau regulate. Iată un exemplu de o serie de exerciții pentru întregul corp care implică toate grupele musculare principale, pe care oricine le poate face acasă:

- Două serii de 20 sărituri scurte (salturi pe loc, cu întinderea și închiderea brațelor sincronizate)
- Două serii de 15 abdomene (întărirea abdomenului)



- Două serii de 15 fandări înainte (întărirea musculaturii inferioare a spatelui)
- Două serii de 10 exerciții de canotaj folosind gantere și o ușoară flexie înainte (întărirea musculaturii spatelui)
- Două serii de 8 flotări (întărirea musculaturii pectorale - genunchii până la podea pentru începători)
- Două serii de 8 ridicări de greutate folosind brațele, stând jos sau în picioare (întărirea mușchilor umărului)
- Cinci minute de antrenament pe banda de alergare sau bicicletă staționată / înclinată
- Trei serii x 15 squat-uri (întărirea membrelor inferioare)
- 20 de minute pe banda de alergare
- Întindere finală și exerciții de respirație pentru relaxare

Asigurați-vă că evitați suprasolicitarea și adaptați intensitatea exercițiilor la capacitatea individuală și la nivelul de fitness. De asemenea, este important să vă monitorizați sănătatea înainte, în timpul și după efectuarea exercițiilor fizice.

Recomandările de mai sus au fost elaborate și puse la dispoziție de Consiliul Științific al ANIAD: Dr. Gerardo Corigliano, Giuseppe Pipicelli, Felice Strollo, Alessio Calabro și Matteo Vandoni.