

Nartorolki z koroną ;)

Autor: Alicja - 03/15/2020 18:23

Cześć, mamy epidemię, duże zagrożenie, jednak wciąż wiele aktywnych osób nie chce rezygnować z ruchu na świeżym powietrzu. A co Wy o tym myślicie? Wychodzicie na nartorolki?

Rozmawiałam z lekarzami - narciarzami, jedni mówią, że absolutnie żadnych wyjątków, siedzieć w domu i nie narażać się, a inny, że to kwestia rozsądnego podejścia i umiarkowany ruch na powietrzu pozytywnie wpływa na odporność i naszą psychikę.

Wypisałam za i przeciw, które usłyszałam.

Za:

- ruch jest zdrowy, podnosi odporność, poprawia nastrój, dotlenia (oczywiście żadnych mocnych treningów obciążających organizm, raczej rekreacja)
- nie jesteśmy w stanie kilku miesięcy spędzić na domowej kwarantannie, w końcu przyjdzie czas na wychodzenie do pracy czy do sklepu, a tam realne zagrożenie jest znacznie większe niż w lesie, parku czy na rolkowej ścieżce.

Przeciw:

- każde wyjście z domu, to narażenie się na spotkania z ludźmi, zwłaszcza u osób mieszkających w wielorodzinnych blokach,
- nawet zwykła jazda na rolkach niesie ryzyko kontuzji, z którą trzeba będzie przyjść na izbę przyjęć i po pierwsze obciąży się system, a po drugie łatwo tam o zarażenie
- nawet w parku ktoś może na nas kichnąć, a wirus lata na 4 metry, co innego więc ryzykować dla utrzymania miejsca pracy, a co innego dla przyjemności jaką jest sport (czyli kwestia priorytetów).

I jedno, i drugie argumenty do mnie przemawiają, ale byłam na nartorolkach. Własnym autem, które stoi pod domem, na obwodnicy, gdzie minęło mnie kilku rowerzystów, ale kontakt był znacznie mniejszy niż na ulicy czy w sklepie.

A jak u was? Nartorolki zawieszone na czas epidemii, czy jednak traktujecie je jako formę utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego?

=====