



ЯК ПОЧАТИ РУХАТИСЯ Й ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПІСЛЯ ЗАТЯЖНОЇ ФОРМИ COVID



Після перенесеного COVID-19, можливо, ви стали менш активними, а це призвело до ослаблення м'язів і погіршення загального стану здоров'я. Такі прояви затяжної форми COVID, як втома* та задишка*, можуть перешкоджати руховій активності. Проте для вашого здоров'я важливо поступово починати рухатися і відновлювати фізичні навантаження. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування й подолання проявів затяжної форми COVID сприятимуть вашому одужанню, зміцненню організму та покращенню якості життя.

Ваше здоров'я потребує руху та фізичних навантажень, адже вони допомагають:

- зміцнити м'язи та витривалість, щоб ви могли робити більше;
- підняти настрій, впоратися зі стресом і тривогою;
- поліпшити сон;
- збільшити рухливість суглобів;
- зменшити біль;
- боротися з іншими захворюваннями, такими як хронічне обструктивне захворювання легень, серцево-судинні хвороби та діабет, а також зменшити ризик їх розвитку;
- контролювати вагу тіла;
- підвищити рівень енергії;
- зміцнити кістки й посилити здатність організму боротися з інфекціями.

Поради перед початком вправ

- Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж починати нову програму вправ.
- Запитайте лікаря, чи варто вам користуватися допоміжними засобами під час ходіння.
- Спочатку спробуйте попрацювати з фізіотерапевтом, ЛФК, записатися на [легеневу реабілітацію](#) або програму вправ для боротьби з затяжними проявами COVID.
- На початку спробуйте робити вправи з кимось, хто буде з вами поруч.

* Додаткову інформацію про те, як впоратися з цими симптомами затяжного перебігу COVID, дивіться в розділі «Як боротися зі втомою» і «Як боротися з задишкою».

10 ПОРАД, ЯК СТАТИ БІЛЬШ АКТИВНИМИ

1. Ставте перед собою невеликі короткострокові цілі:

- Ведіть щоденник активності, щоб записувати час, протягом якого ви тренувалися, і відстежувати свій прогрес.

2. Нарощуйте активність повільно:

- Спочатку виконуйте невелику кількість рухів і поступово збільшуйте її.

3. Робіть фізичні вправи частіше:

- Спочатку робіть невелику кількість рухів, але повторюйте їх частіше. Рухайтесь, адже рух — це життя.

4. Розплануйте все заздалегідь:

- Виберіть час дня, коли ви відчуваєте себе більш енергійними та починайте рухатися.
- Ставтеся до своїх вправ як до призначеної зустрічі з лікарем.
- Не виконуйте вправи на повний шлунок; зачекайте 1-2 години після приймання їжі.
- Пийте багато води.

5. Прислухайтесь до свого тіла та не поспішайте:

- Якщо ви відчуваєте біль, зупиніться і відпочиньте.
- Якщо ви перевтомилися або відчуваєтеся погано, можливо, вам доведеться обмежити фізичні навантаження на цей день.
- Якщо в один із днів у вас запланована велика подія, подумайте про те, щоб обмежити свій звичний час або відкладіть фізичні вправи на наступний день.

6. Знайте, коли потрібно пригальмувати

- уповільніть темп, якщо біль у м'язах триває довше, ніж пару днів, а також якщо ви відчуваєте себе погано після виконання вправ.
- Не хвилюйтеся, якщо ви децю задихаєтесь під час вправ, але зменште інтенсивність, якщо не можете вимовити жодного слова.

7. Слідкуйте за погодою та забрудненням повітря:

- Не тренуйтеся на свіжому повітрі, якщо рівень забруднення високий або погода занадто холодна, слизька, спекотна або волога. За можливістю плануйте тренування в приміщенні в ці дні.

8. Насолоджуйтесь життям:

- Знайдіть заняття, яке вам до вподоби. Вам буде легше тренуватися, якщо ви будете сприймати вправи як розвагу, а не як роботу. Спробуйте виконувати вправи під музику, під час прослуховування подкасту або разом із другом чи подругою.

9. Спробуйте інші вправи

- Вам потрібна сила в усіх м'язах. Цілком можливо, що всі м'язи одночасно тренувати у вас не вийде. Спробуйте потренувати м'язи рук в один день, а м'язи ніг — на наступний. Таким чином у вас буде повноцінне тренування без перевтоми.

10. Розробіть ефективну фітнес-програму, яка включає три типи вправ:

1. **Рухайтесь**, щоб збільшити частоту серцевих скорочень. Рухаючись, ви зміцнюєте серце, а організм краще засвоює кисень. (Спробуйте, наприклад, прогулятися, поплавати або покататися на велосипеді).
2. **Виконуйте силові** вправи, щоб зміцнити свої м'язи. Міцні підтягнуті м'язи втомлюються не так швидко. (Спробуйте, наприклад, поподнімати неважкі речі або пляшки з водою. Або виконуйте вправи з резинкою).
3. **Вправи на розтяжку** допоможуть розслабити м'язи після тренувань. Розтяжка також сприяє вільному руху суглобів, підвищує амплітуду рухів і допомагає уникнути скутості та болю в м'язах.

ЯК ЗРОБИТИ СВІЙ ДЕНЬ БІЛЬШ РУХЛИВИМ ТА ФІЗИЧНО АКТИВНИМ

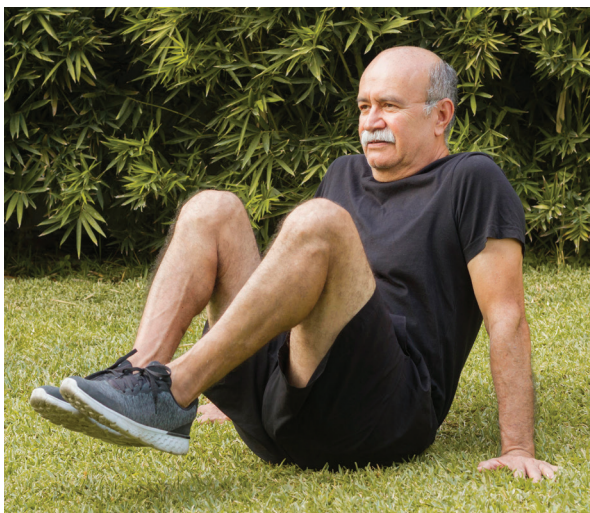
- Менше сидіть. Намагайтеся вставати щогодини.
- Якщо вам це легко дається, піднімайте коліна трохи вище під час ходьби й збільшуйте темп.
- Ходьба — це чудовий спосіб покращити фізичну форму. Почніть із коротких повільних прогулянок вдома або на подвір'ї. Коли це буде легко, спробуйте пройти трохи далі.
- Спробуйте скористатися велотренажером у приміщенні. Це може бути кращим варіантом, якщо у вас болять суглоби в ногах або якщо на вулиці занадто холодно або слизько для прогулянок.



ІНШІ КОРИСНІ РЕСУРСИ

Подивіться це відео:

Вебінар [«Exercise after a COVID-19 Diagnosis»](#)



«Часто саме маленькі кроки, а не гігантські стрибки ведуть до найбільш стійких змін». — королева Єлизавета II