

## Восстановление после COVID-19. Возвращение к физическим тренировкам.



***Елена Рябинкова***

*Вице-президент «Национального фитнес-сообщества» по научно-методическому развитию фитнес-индустрии.*

*Ректор Колледжа фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера.*

*Кандидат медицинских наук.*

*Спортивный врач.*

*Председатель медицинской комиссии Федерации бодибилдинга и фитнеса России.*

### **Ковид... Здесь как после аварии.**

Чем дольше не будете водить машину, тем страшнее она станет для вас. Все понимают, что надо включить паттерн «жизнь продолжается». Но где кнопка и как ехать дальше никто не говорит. Чаше: «Вы выписались? - Вот и хорошо».

Сильная слабость, головокружения, боль в суставах, кашель, сухость в горле, отсутствие аппетита и настроения - проявления постковидного синдрома описывают у половины выздоровевших. Высокий уровень стресса, значительный уровень депрессии и тревоги остаются выздоравливающим на осмысление и добавляют тревоги о будущем и ещё больше вопросов.

Среди последних: как вернуть качество жизни, физическую активность; когда начинать шевелиться и где; какие упражнения сделать первоочередными; как поднять иммунитет, свести к минимуму осложнения и не повторить заболевание.



Вопросы возникают тем чаще, чем больше нагнетается обстановка со штрафами за несоблюдение требований Роспотребнадзора, не всегда достоверной информацией о закрытии фитнес-клубов.

Многие паникуют, предпочитают не рисковать и не покупать абонементы вообще или покупать их на короткие сроки. Или остаются на сеансах «спиритической связи» (вы здесь? вы с нами? можно начинать?) в онлайн с малознакомыми тренерами.

Рекомендации «тренируйтесь на воздухе» актуальны для тех, кто не заболел и зарабатывает иммунитет, но не для перенёсших COVID-19!

Восстановление требует постепенности, профессионального наблюдения, мотивации и поддержки. Холодный воздух, смена температуры и влажности воздуха от сухого и тёплого воздуха дома к влажному и холодному на улице блокируют, парализуют движения ворсинок эпителия «ресничек» в носоглотке и трахее, что способствует застаиванию слизи в верхних дыхательных путях и развитию осложнений от вирусной инфекции к бактериальной.



Фото автора Daniel Maforte: Pexels

Возможных осложнений и без этого хватает:

- острый респираторный дистресс-синдром
- миокардит и стресс-кардиомиопатия
- нормоцитарная анемия
- поражение почек, белок в моче
- поражения костного мозга
- лейкоэритробластическая реакция в крови

Наиболее частые из них – миокардиты и стресс-кардиомиопатии, которые при неадекватных занятиях физическими упражнениями могут стать ещё более частыми. Их профилактика требует дополнительного контроля работы сердца. Снижение этих рисков возможно только под наблюдением опытного тренера.

Получается, как в детской задачке, где нужно правильно поставить запятую в предложении – «казнить нельзя миловать». Сидеть не нужно тренироваться.

Сидеть не нужно, тренироваться – ставим запятую именно здесь и понимаем, что начинать двигаться надо. Всем переболевшим. Не зависимо от тяжести заболевания, пола, возраста и коморбидных состояний.

Ключевое слово для всех будет «лёгкость». Начинать необходимо не спеша, потихонечку. Медленное начало тренировок поможет легче оценивать свои ощущения, слушать своё тело и чувствовать себя лучше в долгосрочной перспективе.

Ріано ріано, как говорят итальянцы, первые в Европе принявшие на себя удар пандемии.



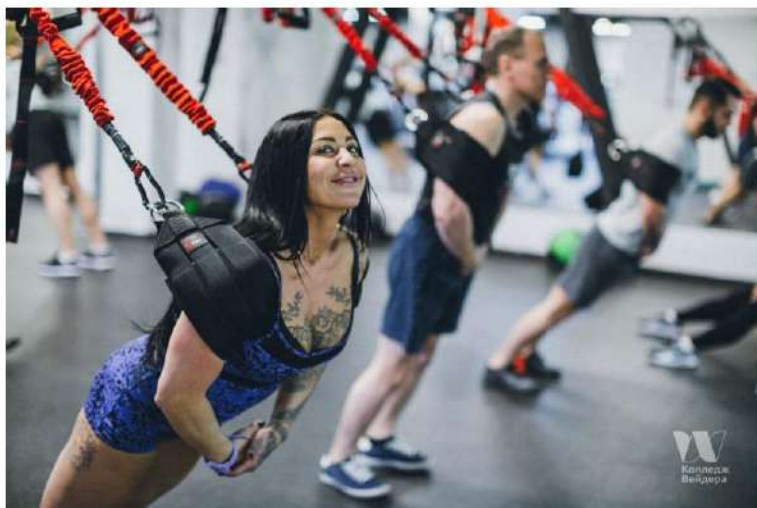
Первое расстояние будет зависеть от тяжести заболевания. Но даже если оно всего 50 или 100 метров, необходимо сделать хотя бы одно небольшое ускорение на несколько секунд.

Начинать можно с интервала, ходьба 2 минуты, бег 30 секунд, постепенно увеличивая скорость, расстояние общее и время бега.

Возвращаясь к упражнениям, подойдут любые, которые вам нравятся.

Но есть наиболее важные, даже идеальные для вашего восстановления.

Первые из них - для помощи вашему лимфотоку. Это так называемые дренажные упражнения.





Прыжки, прыжки на мини-батуте, подскоки, даже качания на месте, с носка на пятку, стретчинг и релиз. Наиболее эффективные – банджи, качание или ребаундинг на эластичных подвесных системах.



Поддержка восстановления лимфатической системы ускорит процесс избавления организма от токсинов, которые накопились за время болезни и малоподвижного образа жизни. Активация лимфы обеспечит иммунный надзор, защиту во всех органах и тканях.

Вторая группа упражнений – для улучшения функции дыхания, которая пострадала больше всего. Какая методика наилучшая? Любая, которую вы выберете.



Важно помнить, что использование известных дыхательных систем не является ключом к выздоровлению после COVID-19. Ожидаемый эффект – общеукрепляющий и стимулирующий.

Дыхание должно быть замедленным ровным, естественным и глубоким. Научитесь дышать диафрагмой, чтобы вдыхаемый воздух проникал вниз, как бы в живот. Здесь я голосую за йогу, а также цигун, вин-чун, тай-чи.

Мнения специалистов относительно методик Стрельниковой и Бутейко расходятся. Кроме пользы предупреждают об опасности накопления углекислого газа и нарушения равновесия между парциальным давлением кислорода и углекислого газа в крови, и о том, что дыхательные гимнастики, как и другие гимнастики, лучше использовать у здоровых людей.

В общем, не слишком много беспокойтесь о том, как дышите, главное освоите брюшное или диафрагмальное дыхание.

Третья группа упражнений – для увеличения подвижности грудной клетки, силы межрёберных мышц. Подойдут пуловер, упражнения на фитболе и ролах, пилатес и укрепление мышц кора.



Четвертая группа упражнений – для сохранения и укрепления связок и суставов, вспомогательного аппарата мышц, особенно для тех, кто привык к силовым упражнениям.

Для этого подойдут упражнения с неполной амплитудой, на удержание, статические упражнения и с различным акцентом на позитивные и негативные фазы движения. Начинайте с лёгких весов и не забывайте о правильном дыхании. На усилии – выдох.

Программы в тренажёрном зале начинаются с 20 минут, постепенно увеличиваясь до 40 минут.



Пятая группа упражнений – для восстановления когнитивных функций.

Среди последствий COVID-19 из-за длительной гипоксии учёные отмечают - ухудшение памяти, скорости принятия решений. Что поможет в фитнесе восстановить эти функции?

Перекрёстные движения в низкоинтенсивных и эмоциональных форматах, когда поочерёдно работают правое и левое полушарие головного мозга (танцы, бокс, функциональные тренировки, аэробика), упражнения рука – глаз (теннис, сквош, бокс).



Фото автора Sascha Düser: Pexels



Занимайтесь каждый день понемногу, выходите на прогулку несколько раз в день, слушайте своё тело и будьте терпеливы.

Делитесь личным опытом восстановления, эмоциональными переживаниями и этот опыт поможет другим пациентам, которые только начинают восстанавливаться.