

# ***СКОЛЬКО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: СОВЕТЫ СПОРТИВНЫХ МЕДИКОВ***

*Социальное дистанцирование – важная часть борьбы с коронавирусом. Но это тяжелое испытание для фанатов фитнеса и всех, кто привык к физической активности.*

Тамара Хью-Батлер, доцент кафедры физкультуры и спорта, и Мариан Фальман, профессор кафедры кинезиологии, здравоохранения и спорта, из Уэйнского государственного университета изучают здоровье и безопасность спортсменов. Они рассказывают о том, как физические упражнения влияют на иммунную систему, и дают советы по безопасным тренировкам в период карантина, пишет The Conversation.

## **Иммунитет и спорт**

Физические упражнения могут влиять на иммунную систему организма. Как слишком много, так и слишком мало спортивной нагрузки – одинаково плохо для иммунитета.

Например, большое исследование показало, что легкие и умеренные физические нагрузки, выполняемые примерно три раза в неделю, снижали риск смерти во время вспышки гриппа в Гонконге в 1998 году. Это исследование показало, что люди, которые вообще не занимались физическими упражнениями или выполняли слишком много упражнений (более пяти дней в неделю), подвергались наибольшему риску смерти по сравнению с тем, кто занимался умеренно.

Кроме того, эксперименты, проведенные на мышах, показали, что регулярные физические упражнения, выполняемые за два-три месяца до заражения, снижают тяжесть вирусного заболевания.

Таким образом, физические упражнения до трех дней в неделю (за два-три месяца до болезни, но не в больном состоянии) готовят иммунную систему к борьбе с вирусной инфекцией. При этом чрезмерные физические нагрузки без адекватного восстановления могут сделать наш организм более уязвимым для атак респираторных вирусов. Когда речь заходит об иммунитете, больше упражнений – не обязательно лучше.

## **Как нужно тренироваться**

- Выполняйте легкие и умеренные упражнения (20-45 минут) до трех раз в неделю.
- Стремитесь поддерживать (не набирать) силу или физическую форму в течение периода карантина.
- Избегайте физического контакта во время упражнений, особенно командных видов спорта.
- Вымойте и продезинфицируйте оборудование после использования.
- Занимайтесь отдельно от других, чтобы избежать риска заражения.
- Поддерживайте связь с товарищами по команде через социальные сети.
- Ешьте и спите хорошо, чтобы укрепить вашу иммунную систему.
- Сохраняйте оптимизм.

### **Чего делать нельзя**

1. Не занимайтесь спортом после истощения, это увеличивает риск заражения. Примером может служить марафонский бег, который увеличивает риск подхватить заболевание с 2,2% до 13% после гонки.
2. Не занимайтесь спортом, если у вас симптомы любой болезни.
3. Не занимайтесь спортом более пяти дней в неделю.