

Каким спортом нужно заниматься, чтобы не болеть гриппом

Физкультура является одним из способов профилактики гриппа и простуды. Спортивные упражнения не только укрепляют организм, развивают мускулатуру, повышают выносливость, но даже влияют на наше психоэмоциональное состояние.

Сначала коротко о том, что мы получаем, занимаясь спортом, кроме уже означенного. Во-первых, физические упражнения стимулируют кровоснабжение легких, восстанавливают нормальную глубину и ритм дыхания, предупреждают негативные изменения в органах дыхания. Снижается риск бронхита или пневмонии, этих частых осложнений после простуды. Во-вторых, повышается тонус всех систем и органов, включая иммунную. Организм начинает работать более слаженно, повышается его сопротивляемость вирусам и инфекциям. В-третьих, спорт укрепляет центральную нервную систему, способствует концентрации внимания, улучшает эмоциональное состояние. Занятия спортом влияют на выработку гормонов: доказано, что даже простая зарядка помогает организму бороться с депрессией, так как стимулирует выработку эндорфинов, гормонов радости.



Может возникнуть вопрос: каким же видом спорта нужно заниматься, чтобы не болеть простудой и гриппом? В конце концов, шахматы тоже спорт. Наиболее эффективными направлениями являются: утренняя гимнастика и лечебная физкультура, плавание, бег, длительная ходьба, игровые виды спорта, дыхательные упражнения. К тому же, все эти виды физической активности не

требуют серьезных затрат на экипировку или оборудование, в отличие, к примеру, от горных лыж. Также не требуется особая подготовка: начать делать зарядку или бегать можно в любое время, без риска травмироваться. Конечно, если ваше последнее занятие спортом было в школе на уроке физкультуры, какое-то время уйдет на адаптацию организма: ваша задача на этом этапе – повысить общую выносливость. Начинать нужно с кратковременных тренировок со щадящей нагрузкой.

Нужно уточнить, что спорт как профилактика ОРВИ эффективен только для здоровых людей. Если вы чувствуете симптомы простуды или гриппа, физические нагрузки следует ограничить или даже прекратить. Категорически недопустимо заниматься при высокой температуре, даже если это всего лишь зарядка. Во время болезни, особенно вирусной инфекции, любая дополнительная нагрузка на организм может быть опасна. В холодное время года при занятиях спортом также нужно проявлять осторожность: к примеру, бег в неподходящей одежде или при неправильном дыхании может привести к переохлаждению. Не рекомендуется бегать зимой при температуре ниже 20 градусов, в метель или гололед. Также для зимнего бега обязательно нужно приобрести термобелье.



Хорошим видом спорта для профилактики гриппа и простуды является плавание, особенно для маленьких детей. Во-первых, кроме собственно профилактики простудных заболеваний и закаливания, плавание способствует укреплению дыхательной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Во-вторых, формируется правильная осанка – косвенно это также снижает риск простуды: сохраняется полноценное кровоснабжение носоглотки и органов дыхания. В-третьих, повышается выносливость, сила, улучшается координация движений. Наконец, положительные эмоции от плавания тоже помогают остаться здоровым: ведь от позитивного настроения зависит очень многое.