

## **Можно ли ходить «нордиком» при простуде?**

Не секрет, что регулярные прогулки с палками улучшают иммунитет, но, увы, даже самым крепким «спортсменам» иногда случается заболеть.

Внезапная простуда ставит перед ходоком непростую дилемму: продолжить тренировки, несмотря на недомогание, или отложить любую физическую нагрузку до полного выздоровления?

Однозначного ответа на вопрос «можно ли бегать при простуде» не существует. В каждом конкретном случае важно учитывать многие факторы: общую физическую форму, тяжесть заболевания, выраженность симптомов. Есть мнение, что занятия интенсивной ходьбой при простуде помогают избавиться от заложенности носа, ускоренное кровообращение заставляет организм эффективней бороться с простудой, а интенсивное потоотделение способствует скорейшему выведению токсинов, отравляющих организм во время болезни.

Однако пока не получено достоверных научных данных о том, что умеренные тренировки способны сократить продолжительность болезни.

### ***...Правило шеи***

Так стоит ли выходить на тренировку при простуде? Специалисты советуют оценить свое состояние при помощи «шейного теста» — этот метод еще называют «правило шеи».

Проанализируйте симптомы и ощущения.

Если недомогание касается органов, расположенных выше шеи (небольшой насморк, легкое першение в горле) то можно выйти с палками в парк. Исключение – головная боль и боли в ушах. Эти ощущения могут быть признаками серьезного инфекционного заболевания или гайморита и в этом случае о интенсивной ходьбе не может быть и речи!

Если же в болезнь вовлечена область ниже шеи: например, имеется сильный кашель и боли в горле, ломота в мышцах и общая слабость – тренировку необходимо отменить. Категорически запрещено ходить «нордиком» при

повышенной температуре – во время занятий усиливается кровообращение, и температура может существенно увеличиться, что грозит нарушением водного баланса, перегрузкой почек и тепловым ударом.

Разумеется, в идеале лучше проконсультироваться с тренером или врачом. Если такой возможности нет – опирайтесь на собственные ощущения и принципы соответствия нагрузки текущему состоянию.

### **...как ходить при простуде.**

Итак, вы ощущаете лишь легкое недомогание, поэтому решили выйти на променад в парк. Придерживайтесь простых правил:

1. Начинать работать вполсилы: будьте готовы сократить привычный километраж, уменьшить темп. Первые несколько минут покажут, способны ли вы работать в привычном режиме.
2. Исключите упражнения с утяжелителями, активные прыжки и работу на скорость.
3. Следите за состоянием. Показателем станут первые 5-10 минут: если чувствуете себя по-прежнему или состояние улучшилось – можно продолжить и даже чуть увеличить интенсивность упражнений. Если недомогание усиливается – немедленно заканчивайте тренировку.
4. После тренировки не задерживайтесь на холоде, чтобы не прибавить к вирусной инфекции еще и переохлаждение.

### **... после болезни**

Если простуда надолго выбила из привычного графика тренировок, возвращаться к прежним объемам следует постепенно. Когда мы ослаблены болезнью, организм бросает все силы на восстановление утраченного здоровья. Интенсивные нагрузки в этот период будут только отнимать драгоценную энергию и затягивать процесс.

Проявите терпение — период адаптации должен составлять не менее 7-10 дней.

**Автор статьи Елена Калмыкова** – тренер по скандинавской ходьбы, врач восстановительной медицины, д.м.н.