



Sport w czasach zarazy

2022-05-05

Pandemia niejednemu sportowcowi znacząco ograniczyła możliwość podejmowania aktywności. Siłownie i kluby fitness zostały zamknięte, nie odbywały się imprezy sportowe, a swego czasu zakazany był także trening na świeżym powietrzu.

Pomimo trudnego czasu, postaraj się dbać o swoją aktywność, ponieważ ma ona ogromne znaczenie zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i samopoczucia psychicznego. Jak, po tak długiej przerwie, wrócić do regularnego uprawiania sportu bez ryzyka kontuzji?

Wyjdź na spacer

To świetna, nieinwazyjna forma aktywności. Ten lekki rodzaj sportu pomaga zresetować umysł, wpływa korzystnie na krążenie, a przy tym nie obciąża stawów.

Trenuj online

Mnóstwo trenerów udostępnia swoje **treningi w sieci**. Możesz ćwiczyć razem z nimi, nie wychodząc z domu. Ważne, żeby dopasować poziom trudności treningu do swojego stopnia zaawansowania, a same treningi rozpocząć od kilkuminutowej rozgrzewki.

Pamiętaj o dezynfekcji sprzętów na siłowni

Po skończonym treningu na siłowni pamiętaj, aby **zdezynfekować używany sprzęt**.

Zorganizuj trening na świeżym powietrzu

Jeśli nie chcesz korzystać z zamkniętej przestrzeni siłowni – trenuj na zewnątrz. Bieganie, jazda na rowerze, czy rolkach może się okazać świetną alternatywą dla standardowego treningu na siłowni.

Nie trenuj, jeśli źle się czujesz

Stan podgorączkowy, złe samopoczucie czy osłabienie, to sygnały wysyłane przez Twój organizm, że powinieneś odpocząć i czasowo zaprzestać treningów – ze względu na bezpieczeństwo swoje i osób, które z Tobą trenują.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty – [Karola Piotrowskiego](#).