

В Тюмени стартовал проект «Стоп COVID-19» для восстановления здоровья с помощью физкультуры

10 января в Тюмени стартовал проект «Стоп COVID-19» для восстановления здоровья с помощью физкультуры по инициативе Тюменского атлетического клуба «Антей» при поддержке департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.



Команда специалистов Атлетического клуба «Антей» разработала план восстановительных мероприятий, в состав которых входят дыхательные и силовые упражнения, гимнастика по Стрельниковой, растяжка. Занятия будут проходить 3 раза в неделю в мини-группах в составе не более 5 человек под руководством квалифицированных инструкторов с соблюдением всех рекомендаций и требований Роспотребнадзора.

Записаться на бесплатные занятия можно уже сейчас при наличии документа, удостоверяющего личность, и выписки из медицинского учреждения о перенесенном заболевании COVID-19 по тел. 67-20-19.

* По информации Оперативного штаба по профилактике коронавируса, с начала пандемии перенесших заболевание жителей насчитывается более 22,5 тысяч человек.

Процесс восстановления может проходить быстрее и эффективнее, если внимательно отнестись к таким показателям, как жизненная емкость легких (максимальный объем воздуха, который можно набрать в легкие после полного выдоха), сатурация (насыщение) крови кислородом, возобновление толерантности к нагрузкам и гипоксии (пониженное содержание кислорода в организме), стабилизация психоэмоционального состояния, профилактика повторной инфекции, тромбов и эмболии, фиброзных процессов в легких.

Пресс-служба ОПТО