

¿为什么做体育锻炼是重要的?

体育锻炼帮助许多患VIH病毒性疾病的人感觉好起来并且能够增强他们免疫系统的功能. 虽然, 体育锻炼不能控制VIH病毒, 更不能对付VIH病毒, 但是相反, 帮助你感觉良好并且左右那些因VIH病毒及抗逆转录病毒药物而导致的多种副作用.

做体育锻炼的好处

以普通的形式做体育锻炼, 并且它能适当地提供给那些患VIH病毒性疾病的人与大多数人同样的大量好处. 体育锻炼可以增强体质并且增强身体的抵抗力, 另外可使那些在生命中很少运动的人以及因VIH病毒感染而被看到变化 (不论是自身的感染还是抗逆转录病毒的治疗) 的许多血液参数变好 (胆固醇, 血糖, 等等.).

使体育锻炼更好

- 为了要避免因液体的流失而导致的脱水, 建议保持咽下适当的水或者等张饮料.
- 避免进行那些能够造成瘦肌肉遗失的极端锻炼. 更严重的情况下能够造成艾滋病的聚集消耗症候群
- 为了避免身体的损伤, 做适当的锻炼, 因为它需要更长的时间来治愈.
- 体育锻炼能够帮助那些患有心血管疾病的人, 但是为了能保证做无任何危险性的运动, 向医生咨询是很重要的.

某些规划

一个适当的锻炼计划将会帮助你的身体把食品转变成肌肉. 冷静地吃食物并且在你每天的活动中加入锻炼. 不要进行超量运动, 因为它会减少体育锻炼的某些好处.

准备一个至少20分钟的惯常运动, 至少每星期三 (总是在你感觉良好时). 这能够大大地使你的身体好转. 就像你的力气和能量的增加, 设法向45分钟直到一个小时来增加时间, 每星期三到四次.

当你感到准备好了的时候再开始做体育锻炼. 这能够帮助延缓VIH病毒的症状. 去改变你按常规做的锻炼来使它做得更有生气. 寻找新形式的理由来使你的锻炼计划继续向前进行. 寻找某些可以成为“锻炼朋友”的人.

缓和地推进你的锻炼计划来避免身体的损伤这点是十分重要的. 以十分钟的课程来开始直到能够增加到一个小时.

正确的吃喝

做体育锻炼很重要的是要喝足够的液体. 要记住喝茶, 咖啡, 汽水饮料, 巧克力或酒实际上能够引起体内液体的流失.

避免吃东西的时候做锻炼, 也就是说, 在锻炼课开始之前在吃东西之后最好要等两个小时. 同样地, 在吃东西之前要在一个惯常的锻炼之后等一个小时左右. 一个苹果或者一个加果酱的烤面包可以给你提供你身体所需的能量的推进.

一种适当的营养也是很重要的. 随着体育运动的增加可能需要消耗更多的热量来避免体重的下降 (参见InfoVIHtal#12 ‘体重的减轻’).

选择锻炼

从你最喜欢的运动开始. 不管是做瑜伽, 还是跑步 (跑), 骑自行车, 等等., 做某些你所喜欢的事会帮助你继续推进你的计划. 避免落入日常生活的惯例里!

交替地做这种运动可能是更有趣的-它被称为心血管的或者需氧生物的-用哑铃及举重量的运动-需氧生物的运动-

需氧生物的运动

增加胰岛素的作用, 使血液中的脂类好转, 对心血管的水平是有益的并且减少同VIH病毒有关的慢性发炎. 对于那些在脸部或人的手足部脂肪削减的人来说是令人感兴趣的, 因为这类脂肪是不减少的.

厌氧生物的运动

增加肌肉, 胰岛素的作用并且减少皮下脂肪的出现 (特别是在内脏脂肪积累的人的情况下是令人感兴趣的, 被熟知为脂类的肥胖).