

### Почему важно делать упражнения?

Физические упражнения помогают многим ВИЧ-инфицированным чувствовать себя лучше и могут укреплять иммунную систему. Однако, физические упражнения не способны ни контролировать, ни остановить ВИЧ, но могут, в свою очередь, помочь вам чувствовать себя лучше и справиться со многими побочными эффектами, вызванными как ВИЧ, так и антиретровирусными препаратами.

### Положительный эффект упражнений

Выполнение физических упражнений в регулярной и умеренной форме дают ВИЧ-инфицированным, как и большинству других людей, возможность ощутить их благоприятный эффект: физические упражнения укрепляют их и повышают физическую сопротивляемость, а также улучшают многие кровяные параметров (холестерин, сахар, и т.п.), которые меняются под воздействием сидячего образа жизни и инфекции ВИЧ (как самой инфекции, так и антиретровирусной терапии)

### Повысить эффективность физических упражнений

- Чтобы избежать обезвоживания организма из-за потери жидкости рекомендуется поддерживать регулярное потребление воды или изотонических напитков.
- Нужно избегать делать экстремальные упражнения, которые могут вызвать потери мышечной массы. В худшем случае они могут вызвать синдром прогрессирующего истощения СПИДА.
- Чтобы избежать повреждений, делайте упражнения в соответствующим методом, так для лечения этих повреждений потребуется большее время.
- Упражнения могут помочь людям с сердечными заболеваниями, но важно всегда консультироваться с врачом, для избежания минимального риска.

### Некоторые советы

Умеренная программа упражнений поможет вашему телу перерабатывать продукты питания в мускулах. Относитесь к этому спокойно и включите упражнения в ваши ежедневные мероприятия. Не перетруждайтесь, так как это может обесценить некоторые положительные эффекты этих упражнений.

Практикуйте физические упражнения минимум 20 минут в день, по крайней мере, три раза в неделю (только, когда чувствуете себя хорошо). Это может существенно улучшить физическое состояние. По мере увеличения вашей силы и энергии, можно увеличивать время упражнений от 45 минут до одного часа, три или четыре раза в неделю.

Начинайте делать упражнения тогда, когда чувствуете себя готовыми. Это может помочь отсрочить симптомы ВИЧ. Изменяйте рутину упражнений для того, чтобы сделать ее более динамичной. Ищите новые формы мотивации для того, чтобы следовать своей программе

упражнений. Ищите кого-то, кто может послужить вам «другом для физических упражнений».

Важно увеличивать нагрузки ваших упражнений постепенно, чтобы избежать повреждений. Начинать с сессий по 10 минут до того, как сможете увеличить время до одного часа.

### Правильное питание и потребление напитков

Делая упражнения, важно пить достаточно жидкости. Помни, что пить чай, кофе, газированные напитки, жидкий шоколад или алкоголь в реальности может вызвать потерю жидкости тела.

Избегайте есть во время упражнений. Лучше подождать 2 часа до начала упражнений. Также, подождите один час после осуществления упражнения. Одно яблоко или тост с мармеладом может дать вам энергетическую поддержку, когда вы в этом нуждаетесь.

Соответствующее питание также важно. С увеличением физических упражнений, возможно, также потребуются увеличение количества калорий, чтобы избежать потери веса (Смотрите [InfoVIHtal #12 Потеря веса 'Pérdida de peso'](#)).

### Как выбрать упражнения

Начните с тех упражнений, которые вам больше нравятся. Будь то йога, бег (footing), поездки на велосипеде, и т.п.; делать то, что нравится, поможет следовать заданной программе. Избегайте рутины!

Может быть интересным чередовать тип упражнений –называемых сердечно-сосудистые или аэробика с поднятием веса и силовыми упражнениями –анаэробика.

### Заниматься аэробикой

Увеличивает эффекты инсулина, улучшает кровяные липиды, положительно влияет на сердечно-сосудистый уровень и уменьшает хроническое воспаление, вызываемое ВИЧ. Аэробика особенно интересна для людей с потерей веса на лице и поверхностях, так как эти упражнения не уменьшают этот тип жира.

### Заниматься анаэробикой

Увеличивает мышечную массу, эффекты инсулина и уменьшает присутствие подкожного жира (особенно интересно в случае людей с внутренними отложениями жира, известная как липогипертрофия).