

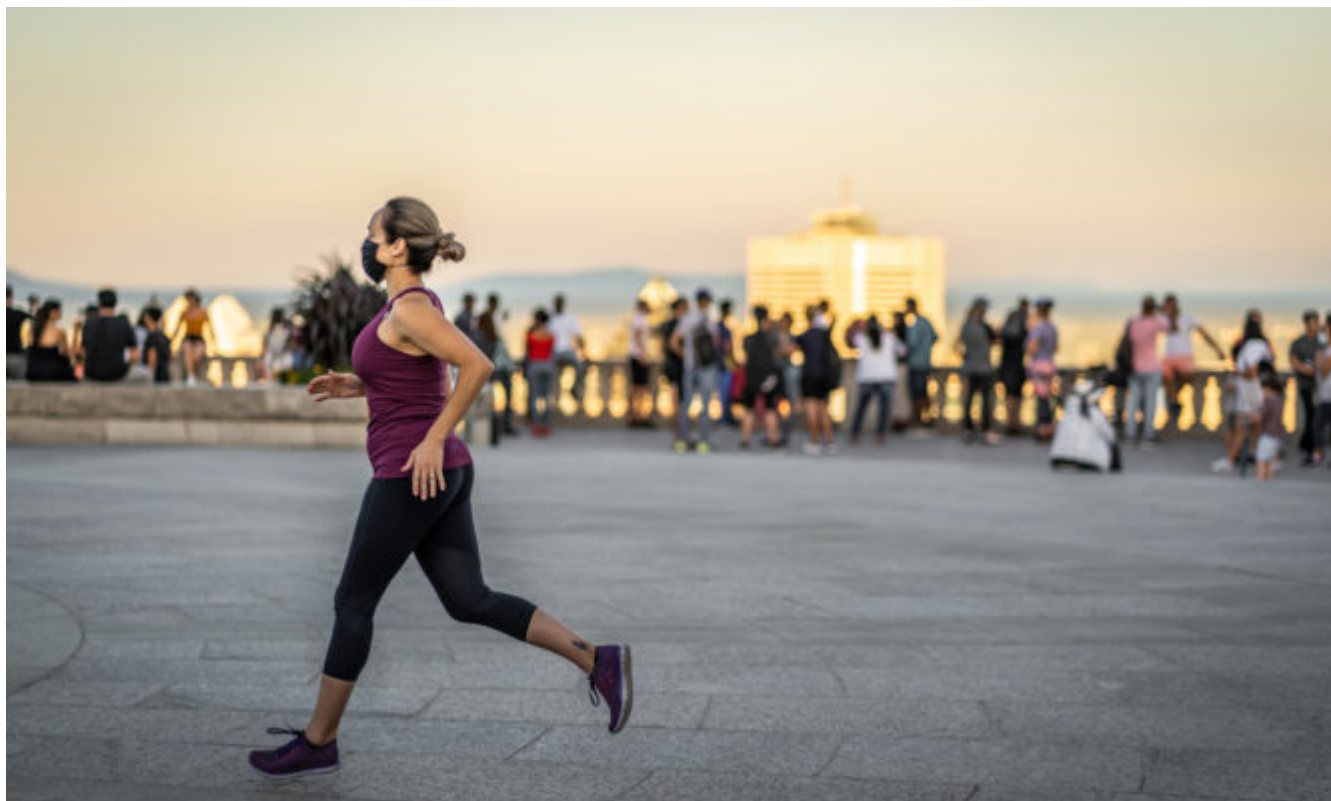
## **Κορωνοϊός: Πρέπει να φοράμε μάσκα όταν βγαίνουμε για τρέξιμο;**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πότε είναι απαραίτητη η μάσκα κατά την άσκηση σε υπαίθριους χώρους. Πως μπορεί να επηρεαστεί η άσκηση. Τι να προσέχετε.

Η προστατευτική μάσκα προσώπου έχει πια μετατραπεί σε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας και ολοένα περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν πως είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους για να αναχαιτιστεί ο νέος κορωνοϊός. Πρέπει, όμως, να τη φοράμε και κατά την σωματική άσκηση σε υπαίθριο χώρο, όπως το τρέξιμο και η ποδηλασία;



*Portuguese woman running with a face mask on Kondiaronk beveldere with people looking at the Montreal downtown skyline in background during sunset in summer.*

Η απάντηση εξαρτάται από το που τρέχετε, απαντά η ειδική σε θέματα άθλησης Dr. Caitlin Lewis, από το Κέντρο Αθλητιατρικής της Cleveland Clinic, στο Οχάιο. Και εξηγεί πότε πρέπει να τη φοράτε και τι πρέπει να αναμένεται γι' αυτήν.

Πότε είναι απαραίτητη

Οι εικόνες με τα πλήθη που συρρέουν σε συγκεκριμένους δρόμους, πάρκα και προβλήτες για να αθληθούν, είναι πολύ συνηθισμένες. Μια πιο προσεκτική ματιά αποκαλύπτει πως άλλοι φορούν μάσκα και άλλοι τη βάζουν μόλις δουν τις κάμερες ή την αστυνομία.

Ο γενικός κανόνας όμως είναι πως όσοι εκθέτουν τον εαυτό τους σε αυτές τις συνθήκες, πρέπει απαραίτητως να φορούν προστατευτική μάσκα όποια άσκηση κι αν κάνουν. «Η μάσκα είναι απαραίτητη κατά την άσκηση, όταν δεν τηρείται η απόσταση των δύο μέτρων από άλλα άτομα», τονίζει η Dr. Lewis.

Η μάσκα είναι επίσης απαραίτητη όταν κατά την άσκηση διέρχεστε πολύ κοντά από άλλα άτομα. Το ίδιο και όταν κατά τη διαδρομή σας περνάτε μέσα από συγκεντρωμένους.

Αν όμως τρέχετε μόνοι σε ένα μονοπάτι όπου σπανίως εμφανίζεται άλλο άτομο, πιθανώς δεν θα την χρειάζεστε. Αρκεί να φροντίσετε να τηρείτε την απόσταση των δύο μέτρων εάν εμφανιστεί άλλο άτομο. Οι κανόνες αυτοί ισχύουν για όλα τα

είδη σωματικής δραστηριότητας όπως:

Το τρέξιμο

Η ποδηλασία

Το περπάτημα

Πως επηρεάζει το τρέξιμο

Εάν κάνετε τζόκινγκ ή ποδηλασία σε μία περιοχή με κόσμο, όπου πρέπει να φοράτε μάσκα, πρέπει να έχετε κατά νου μερικά πράγματα.

«Η μάσκα προσώπου θα μειώσει την ροή του αέρα, δυσκολεύοντας λίγο την αναπνοή», λέει η Dr. Lewis. «Αυτό δεν σημαίνει πως μειώνει την παροχή οξυγόνου. Ούτε ότι σας εκθέτει στο διοξείδιο του άνθρακα. Ωστόσο μπορεί να επηρεάσει την απόδοση ή τον ρυθμό σας».

Πρακτικά αυτό σημαίνει πως όταν τρέχετε με καλυμμένη τη μύτη και το στόμα σας, θα λαχανιάζετε πιο εύκολα. Μπορεί ακόμα να νιώσετε κούραση πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως, ακόμα κι αν έχετε καλή φυσική κατάσταση. Καλό είναι, λοιπόν, να τροποποιήσετε την ένταση της προπόνησής σας, συνιστά η ειδικός.

Πρέπει επίσης να έχετε το νου σας για ασυνήθιστα συμπτώματα, όπως πόνο στο στήθος, ζάλη ή δυσκολία στην αναπνοή. Αν παρουσιάσετε κάποιο από αυτά, βρείτε ένα ασφαλές σημείο μακριά από άλλα άτομα, καθίστε και βγάλτε τη μάσκα σας. Μείνετε καθισμένοι έως ότου ανακάμψετε πλήρως.

Τα καλά νέα είναι πως καθώς θα περνούν οι μέρες που θα τρέχετε με μάσκα, ο οργανισμός σας σιγά-σιγά θα την συνηθίζει. Έτσι, θα μπορείτε να τρέχετε πιο άνετα.

Για να είστε ακόμα πιο άνετα, φροντίστε να έχετε μαζί σας μερικές μάσκες σε κάθε τρέξιμο, ώστε να τις αλλάζετε και να μην μένετε με την ιδρωμένη στο πρόσωπό σας. Μην ξεχνάτε, όμως, να απολυμαίνετε τα χέρια σας πρώτα, πριν βγάλετε την μάσκα που φοράτε.

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)