

## ব্যায়ামের সমস্যা এবং সমাধান: পোস্ট- COVID-19

Dr. Biplab Mondal<sup>1\*</sup>, Saumitra Karmakar<sup>2</sup> and Dr. Nazrul Islam Mallick<sup>3</sup>

1\* & 2 Dept. of Physical Education, Government College of Physical Education for Women, Dinhat, India;

email: biplab.mondal.720@gmail.com

<sup>3</sup> Dept of Physical Education, Government Physical Education College for Women, Hooghly, India;

email: nazrulumallick@gmail.com

### সংক্ষিপ্তসার

মেডিকেল সাইন্স বারবার কঠোর অনাক্রম্যতা তত্ত্বের ( Herd Immunity Theory ) উপর কথা বলছে। করোনা ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ব্যক্তির অনাক্রম্যতা ক্ষমতা সবথেকে বড় হাতিয়ার। এই অনাক্রম্যতা ক্ষমতা উপর নির্ভর করে অনেকগুলি বিষয়ের উপর। তার মধ্যে অন্যতম হলো শরীর ও অন্য অঙ্গতন্ত্রের দক্ষতা ও সক্ষমতা। এই দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধি করার একমাত্র পথ হলো ব্যায়াম এবং যোগ। এখানে আলোচ্য বিষয় হল ব্যায়াম, প্রতিনয়িত ব্যায়াম করলে আমাদের শরীর ভালো থাকে কিন্তু প্রথমদিকে ব্যায়াম-এর শুরুতে তাদেরকে অনেকগুলো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। সমস্যাগুলি উল্লেখ করা হল:

**প্রাসঙ্গিক শব্দসমূহ:** দক্ষতা, সক্ষমতা, অনাক্রম্যতাতত্ত্ব, COVID-19

### ভূমিকা

স্যানিটাইজার ব্যবহার, বারবার হাত ধোয়া, খাবারের প্রতি যত্ন নেওয়া, বিশেষ করে প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য দেওয়া, পরিষ্কার জামা কাপড় পরা, অল্প সর্দি-কাশিতে ডাক্তারের কাছে যাওয়া, প্রতিনয়িত গরম জল খাওয়া, গার্গল করা, গরম জলের বাষ্প নেওয়া ইত্যাদি। এছাড়া রক্তচাপ পরীক্ষা করা, অক্সিজেনের মাত্রা মাপা, নাড়ির গতি মাপা এবং সর্বশেষে ব্যায়াম করা। ব্যায়াম হলো অনাক্রম্যতা বৃদ্ধি করার সর্বোত্তম উপায়, তাই এখানে আমাদের প্রধান আলোচ্য বিষয় হচ্ছে ব্যায়াম।

যে কোনো সংক্রামক রোগ শরীরে ক্লাস্তি নিয়ে আসে। রোগ সারার পরও ক্লাস্তি বা দুর্বলতা থেকে মুক্তি পাওয়া সহজ হয় না। কোভিডের ক্ষেত্রেও তাই হচ্ছে তবে আরো বেশি মাত্রায় কারণ করোনা হলো রেসপিরেটরি

ভাইরাস, ফলে ফুসফুস সবচেয়ে বেশি কমজোরি হয়, আর তার ফলে সারা শরীরে অক্সিজেন সরবরাহের ঘাটতি হয় এবং শরীরের প্রতিটি কোষে ক্লান্তি ছড়িয়ে পড়ে।

এখানেই দুশ্চিন্তা রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়াতে ব্যায়াম করতে হবে কিন্তু শরীর ও মন ব্যায়াম করতে চাইছে না। কোভিডের পর শরীর ও মন এতটাই ক্লান্ত হয় যে কিভাবে দৈনন্দিন কর্মসূচী ও সক্ষমতা ফিরে পাওয়া যাবে সেটা যথেষ্ট ভাবনার বিষয়!

অবসর পুরোপুরি না কমা পর্যন্ত ব্যায়ামের কথা ভেবে লাভ নেই, এতে হিতে বিপরীত হতে পারে। মন অশান্ত হলে ক্লান্তি কমাতে আরও সময় লাগবে। তাই এই সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসরণ করতে হবে-

- উপসর্গ কমে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা
- উপযুক্ত বিশ্রাম নেওয়া
- পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা
- উপসর্গ কমে গেলে ব্যায়ামের অনুশীলন শুরু করা
- প্রথমে ধীর গতির হাঁটাচলার মাধ্যমে ব্যায়াম শুরু করা
- মানসিকভাবে খুশি থাকার চেষ্টা করা
- প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ জল পান করা

মেডিকেল সাইন্স বারবার কঠোর অনাক্রম্যতা তত্ত্বের (Hard Immunity Theory) উপর কথা বলছে। করোনা ভাইরাস কে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ব্যক্তির অনাক্রম্যতা ক্ষমতা সবথেকে বড় হাতিয়ার। এই অনাক্রম্যতা ক্ষমতা উপর নির্ভর করে অনেকগুলি বিষয়ের উপর। তার মধ্যে অন্যতম হলো শরীর ও অন্য অঙ্গ তন্ত্রের দক্ষতা ও সক্ষমতা।

এই দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধি করার একমাত্র পথ হলো ব্যায়াম এবং যোগ। এখানে আলোচ্য বিষয় হল ব্যায়াম, প্রতিনিয়ত ব্যায়াম করলে আমাদের শরীর ভালো থাকে কিন্তু প্রথমদিকে ব্যায়াম- এর শুরুতে তাদেরকে অনেকগুলো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। সমস্যাগুলি নিচে উল্লেখ করা হল:

শারীরিক সমস্যা: প্রথম তিন দিন-

- শারীরিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যন্ত্রনা
- স্বর
- সর্দি কাশি
- বেশি টান ধরা
- ক্লান্তি
- চোট-আঘাত ইত্যাদি

শারীরবৃত্তীয় সমস্যা-

- অক্সিজেনের ঘাটতি হয় তাড়াতাড়ি এবং পূরণ হয় দেরিতে
- ল্যাকটিক অ্যাসিড তাড়াতাড়ি জমে যায়
- হৃদস্পন্দনের পুনরুদ্ধার হতে দেরি হয়

মানসিক সমস্যা: প্রথম তিন দিন-

- বেশি করে বিশ্রাম নেওয়ার কথা মনে হয়
- কিছু সময় ব্যায়ামের পর বসতে ইচ্ছে হয়
- মনে হয় শরীরের সমস্ত শক্তি শেষ হয়ে গেছে

সামাজিক সমস্যা: প্রথম তিন দিন-

- লজ্জা পাওয়া
- লোকালয় থেকে দূরে ব্যায়াম করতে চাওয়া
- ব্যায়ামের পোশাক পোশাক পরার ক্ষেত্রে সংকোচ বোধ করা
- বেশি কথা বলা ও গল্প করতে চাওয়া

প্রাঞ্চাভিক সমস্যা: প্রথম তিন দিন-

- ভয় পাওয়া
- রাগ হওয়া
- ব্যায়াম ঠিকমত করতে না পারার জন্য দুঃখ পাওয়া
- নিজের প্রতি ঘৃণা তৈরি হওয়া

তিন দিনের পর থেকে 27 দিন পর্যন্ত সর্বমোট 30 দিন এই সময় সামাজিক ও প্রাঞ্চাভিক বিষয়গুলি কাটিয়ে উঠলেও শারীরিক ও মানসিক সমস্যা গুলো থেকে যায়।

**শারীরিক ভাবে-** ক্লান্ত, পায়ের নিচের অংশে ব্যথা যেমন গোড়ালি, সিনবোন, পেশীতে টান ধরা, শ্বাসজনিত সমস্যা, অঙ্গগুলির মধ্যে গতির সমন্বয় ঠিক না হওয়া, চোট-আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা ইত্যাদি।

**মানসিকভাবে-** ক্লান্তবোধ থেকে কোন কিছু না করার ইচ্ছা প্রকাশ বা ফাঁকি দেওয়া, দেরি করে পৌঁছানো, প্রশিক্ষকের সাথে মতবিরোধ ইত্যাদি।

21 থেকে 27 দিন টানা (সপ্তাহে একদিন বিশ্রাম) ব্যায়াম করার পর অক্সিজেনের ক্রিয়া ভালো ভাবে শুরু হয়ে যায়। তার জন্য উপরিলিখিত সমস্যাগুলির প্রভাব কমে থাকে। 2018 সালের 12 ই মার্চ থেকে 5ই মে পর্যন্ত 45 জন বিপিএড ছাত্রীদের উপর নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়ামের প্রভাব দেখার সময় তাদের উপর তাদের মধ্যে উপরিলিখিত সমস্যা গুলি দেখতে পাওয়া যায় এদের ক্ষেত্রে এদের যে ক্রিয়া-কলাপ গুলি করানো হয়েছিল সেগুলি হল-

	6.00 AM -6.45 AM	Interval for 5 Min.	6.50 AM -7.35 AM	Diet
--	------------------	---------------------	------------------	------

সোমবার	Warming up-10 min, Break-2 min Continuous running-12 min Recovery-5 min. Shuttle run and short sprint-15 min.	Drink or supplementary	Strength exercises-12 min. Recovery-3 min. By free hand exercises. Stretching exercises-20 min. Limbering down exercises-10 min.	Normal diet with Regular classes
মঙ্গলবার	Warming up-10 min, Break-2 min Continuous running-5 min Rest-2 min. Stride and sprint-70x 10 meters -10 min. Shuttle run -10x6=60 meter(3 sets)	Drink or supplementary		

উপরোক্ত টেবিল অনুযায়ী সোম বৃহ শুক্র একরকম এবং মঙ্গল বৃহস্পতি শনি অন্যরকম প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়েছিল। এই দুই ধরনের প্রশিক্ষণ সূচি সপ্তাহে তিন দিন করে করানো হয়েছিল। ছুটি বাদ দিয়ে মোট 44 দিন প্রশিক্ষণ সূচি অনুযায়ী ব্যায়াম করানো হয়েছিল। ওই সমস্ত ব্যায়াম গুলি কেবলমাত্র মহিলা ছাত্রীদের ওপর করানো হয়েছিল। যাঁদের বয়স 22 থেকে 25 বছরের মধ্যে ছিল। তাদের ব্যায়ামের পূর্বে গড় ওজন ছিল 58.46 কিলোগ্রাম এবং প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার পর তাদের গড় ওজন হয়েছিল 54.72কিলোগ্রাম অর্থাৎ 42 দিন ধরে ব্যায়াম করানোর পর তাদের গড় ওজন 58.46 কিলোগ্রাম - 54.72কিলোগ্রাম=3.74 কিলোগ্রাম কমেছিল।

মূল বক্তব্য হলো ব্যায়াম করার ফলে প্রথম তিন দিন ও পরবর্তী 27 দিন নানান ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল। যা তাদের প্রতিদিন ব্যায়াম করার ক্ষেত্রে অন্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছিল। কভিড 90 পরবর্তী পরিস্থিতি মানুষজন বিভিন্ন ব্যায়াম যোগ কে হাতিয়ার করে নিয়েছে তাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনের জন্য কিন্তু উপরিলিখিত সমস্যাগুলির সম্মুখীন হলেও কিছু নীতি মেনে চললে সমস্যাগুলি থেকে সম্পূর্ণ মুক্তি না পেলেও সমস্যাগুলি কম হবে ও সহজে বিষয়গুলির নিয়ন্ত্রণ করে ব্যায়াম গুলি করা যাবে। নীতি গুলি হল-

1. শরীরের প্রাথমিক কিছু বিষয় যা শরীরগত অবস্থা গুলি দেখে নেওয়া প্রয়োজন যেমন রক্তচাপ, দেহে শর্করার মাত্রা, ওজন, হৃদস্পন্দন, দেহভর সূচক, ইত্যাদি।
2. ব্যায়ামের জন্য সময় বিকাল বেলা হল সবথেকে ভালো সময় তবে সন্ধ্যাবেলা ও সকালবেলাতে করা যেতে পারে।
3. ব্যায়ামের সাড়ে তিন ঘন্টা (3.5 ঘন্টা) আগে খাবার খেতে হবে।
4. উপযুক্ত পোশাক পরলে ভালো হয়।
5. ব্যায়াম চলাকালীন জল বা ঐ জাতীয় পানীয় খাওয়া যাবে।

6. ব্যায়ামের পূর্বে উষ্ণীভবন আবশ্যিক।
7. বয়স অনুসারে ব্যায়ামের তীব্রতার নীতি মেনে চলা আবশ্যিক।
8. সহনশীলতা ও নমনীয়তা বৃদ্ধিকারী ব্যায়াম গুলি প্রতিদিনের ব্যায়াম-এর তালিকাতে থাকা প্রয়োজন।
9. ব্যায়ামের পর শীতলীকরণ ব্যায়ামের উপর জোর দিতে হবে।
10. দুটি ব্যায়ামের মধ্যে বিশ্রাম নির্দিষ্ট ও ভালো ভাবে রাখতে হবে।
11. শরীরকে তিনটি ভাগে ভাগ অর্থাৎ বুক থেকে উপরের অংশ কোমর ও পেট এবং কোমরের নিচের অংশগুলি এই ভাবে ভাগ করে ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে।
12. খুব গরম আবহাওয়ায় ব্যায়াম এড়িয়ে চলতে হবে।
13. খুব ঠান্ডা আবহাওয়ায় ঘরের ভিতরে ব্যায়াম করা উচিত।
12. প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে হবে।

### উপরোধ:

অনুভূত পরিশ্রমের হার: অনুভূত পরিশ্রম হল যে আপনার শরীর যখন কাজ করছে তখন আপনি কতটা কঠিন অনুভব করছেন। এটি শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময় একজন ব্যক্তি যে শারীরিক সংবেদনগুলি অনুভব করে তার উপর ভিত্তি করে গঠিত, যার মধ্যে থাকে হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি, শ্বাস বৃদ্ধি ইত্যাদি বিষয়।

পরিবর্তিত RPE স্কেলের পরিসীমা 0 থেকে 10 পর্যন্ত রয়েছে (0 কোন পরিশ্রম নয় এবং 10 সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা)। এই স্কেলটি শ্বাসকষ্টের অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত।

প্রতিটি ধাপে আপনার কতটা কঠোর পরিশ্রম করা উচিত তা নির্দেশ করতে এই প্রোগ্রামটি অনুভূত পরিশ্রমের হার (নীচে দেখুন) ব্যবহার করা হয়। ব্যক্তি যদি তার শরীরের চাহিদার তুলনায় বেশি পরিশ্রম করছেন বলে মনে করেন তাহলে তিনি প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারেন। তবে এর প্রতিটি পর্বে বেশি সময় অতিবাহিত করার চেষ্টা করা উচিত।

পর্যায়	লক্ষ্য	ব্যায়াম	কখন অগ্রগতি করবেন:	RPE	দিন	ব্যায়ামের তীব্রতা	Duration
1	বিশ্রাম এবং পুনরুদ্ধার	গভীর শ্বাস, হালকা জগিং মৃদু হাঁটা প্রসারণ মূলক ব্যায়াম,	এই পর্যায়ে আপনাকে কমপক্ষে 7 দিন থাকার পরামর্শ দেওয়া হয় এবং যতক্ষণ না নিজেকে পরবর্তী পর্যায়ে ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত মনে না করছেন।	0-1	1-7	সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 70 শতাংশের কম	15 মিনিটের কম
2	বিশ্রাম এবং	হাঁটা	একবার আপনি 30	0-2	1-7	সর্বোচ্চ	30

	পুনরুদ্ধার	খালি হাতের ব্যায়াম প্রসারণ মূলক ব্যায়াম যোগব্যায়াম হালকা ঘরোয়া কাজ	মিনিটের কম তীব্রতা যুক্ত ব্যায়াম করতে পারেন এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস আরামদায়ক বোধ করলে আপনি পর্যায়-3 তে যেতে পারেন।			হৃদস্পন্দনের 80 শতাংশের কম	মিনিটের কম
3	শক্তির পুনরুদ্ধার	হাঁটা বা হালকা জগিং ওয়ার্মিং আপ প্রসারণ মূলক ব্যায়াম, শরীরের ওজন বা হালকা ওজনের শক্তি প্রশিক্ষণ, রানিং ড্রিলস	কমপক্ষে 7 দিন এই পর্যায়ে থাকুন। একবার আপনি মাঝারি তীব্রতার 30-45 মিনিট ব্যায়াম করতে পারেন এবং এক ঘন্টার মধ্যে সম্পূর্ণরূপে পুনরুদ্ধার অনুভব করতে পারেন তাহলে আপনি পর্যায়-4 এর জন্য প্রস্তুত হতে পারেন।	3-6	1-10	সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 80 শতাংশের কম	45 মিনিটের কম
4	মৌলিক দক্ষতা, সম ন্বয় ও শক্তির পুনরুদ্ধার	হাঁটা বা হালকা জগিং ওয়ার্মিং আপ প্রসারণ মূলক ব্যায়াম, শরীরের ওজন বা হালকা ওজনের শক্তি প্রশিক্ষণ, ওজন সহ প্রশিক্ষণ	10 দিনের জন্য পর্যায়-4 এর সঙ্গে লেগে থাকুন। এর পরে, যদি আপনার ক্লান্তির মাত্রা স্বাভাবিক থাকে এবং আপনি ভাল বোধ করেন তবে পর্যায়- 5 এ যান।	3-6	1-10	সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 80 শতাংশের কম	60 মিনিটের কম
5	শরীরের পূর্বাভাস পুনরুদ্ধার এবং স্বাভাবিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ	হাঁটা বা হালকা জগিং ওয়ার্মিং আপ প্রসারণ মূলক ব্যায়াম, শরীরের ওজন বা হালকা ওজনের শক্তি প্রশিক্ষণ, ওজন সহ প্রশিক্ষণ চক্রাকার প্রশিক্ষণ	নিয়ম অনুযায়ী প্রশিক্ষণ চালিয়ে যান	ABO VE 7		সর্বোচ্চ হৃদস্পন্দনের 80 শতাংশের বেশি	60 মিনিটের বেশি

মনে রাখবেন যে কোভিড 19 এর সাথে প্রত্যেকের আলাদা অভিজ্ঞতা হয় এবং তাই প্রতিটি ব্যক্তির পুনরুদ্ধার একই রকম হয় না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনার স্বাস্থ্য এবং পুনরুদ্ধার তাই আশানুরূপ দ্রুত উন্নতি করতে না পারলে হতাশ হবেন না। এখানে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বার্তাটি হল আপনার শরীরের কথা শোনা উচিত এবং আপনি পুনরুদ্ধার করার সাথে সাথে শরীরের চাহিদা অনুসারে প্রয়োজনে অতিরিক্ত বিশ্রাম নিতে পারেন এবং ব্যায়ামের তীব্রতা কমাতে পারেন।

গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার পরে ব্যায়াম পুনরুদ্ধারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। উপরোক্ত নিয়মগুলি সঠিকভাবে মেনে চললে ব্যায়াম নিম্নলিখিত বিষয়গুলিতে সাহায্য করতে পারে:

•ফিটনেসের উন্নতি ঘটাতে

- শ্বাসকষ্ট কমাতে
- পেশীর শক্তি বাড়াতে
- ভারসাম্য এবং সমন্বয়ের উন্নতি ঘটাতে
- আপনার চিন্তাভাবনা উন্নত করতে
- স্ট্রেস কমাতে এবং মেজাজের উন্নতি করতে
- আত্মবিশ্বাস বাড়াতে
- আপনার শক্তির উন্নতি

উপরিলিখিত বিষয়গুলি সঠিকভাবে পালন করে চললে ব্যায়ামের সমস্যাগুলি কম হবে এবং ব্যায়ামের উপকারিতা গুলি সর্বোত্তম পাওয়া যাবে এবং বর্তমান পরিস্থিতিতে শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো থাকবে।

### উপসংহার

**শরীরের কথা শোনা:** যখন স্বাস্থ্য এবং ফিটনেসের কথা আসে তখন মনে রাখা সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ যে কোনও আকারই সব ফিট করে না. প্রথম এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি হ'ল ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা ব্যক্তির পক্ষে পোস্ট কোভিড ব্যায়ামের পুনরায় অনুশীলন করা নিরাপদ কিনা তা জানতে. "ব্যক্তির শরীর, ব্যক্তির প্রতিরোধ ক্ষমতা, ব্যক্তির সংক্রমণের তীব্রতা এবং বিভিন্ন ফলাফলের উপর নির্ভর করে, সাধারণ এবং পুনরায় অনুশীলনে ফিরে আসার জন্য প্রত্যেকের নিজস্ব সময় প্রয়োজন. প্রতিযোগিতামূলক দিকটি পিছনে ছেড়ে দিয়ে ধীরগতিতে ব্যায়াম শুরু করতে হবে এবং শরীরের কথা শুনতে হবে, আরাম ও বিশ্রাম করতে হবে এবং শরীরকে নিরাময় এবং পুনরুদ্ধার করার সময় দিতে হবে।

**নিয়মিত শরীরচর্চা:** করোনার সংক্রমণ থেকে সুস্থ হওয়ার পরপরই শরীরচর্চাকে কঠিন মনে হতে পারে। কারণ এসময় শরীর দুর্বল থাকে। তাই যথাসম্ভব ভালো ভালো খাবার খেয়ে শরীরচর্চায় অভ্যস্ত হতে হবে। ধীরে ধীরে প্রতিদিন শরীরচর্চা করলে শরীর ও মন উভয়েই উপকৃত হবে। এসময় কঠিন ব্যায়াম দিয়ে শরীরচর্চা শুরু করবেন না, এমন ব্যায়ামে অভ্যস্ত হোন যা আপনার কাছে সহনীয় মনে হয়। নিয়মিত শরীরচর্চা: করোনার সংক্রমণ থেকে সুস্থ হওয়ার পরপরই শরীরচর্চাকে কঠিন মনে হতে পারে। কারণ এসময় শরীর দুর্বল থাকে। তাই যথাসম্ভব ভালো ভালো খাবার খেয়ে শরীরচর্চায় অভ্যস্ত হতে হবে। ধীরে ধীরে প্রতিদিন শরীরচর্চা করলে শরীর ও মন উভয়েই উপকৃত হবে। এসময় কঠিন ব্যায়াম দিয়ে শরীরচর্চা শুরু করবেন না, এমন ব্যায়ামে অভ্যস্ত হোন যা আপনার কাছে সহনীয় মনে হয়।

### তথ্যসূত্র

<https://www.anandabazar.com/lifestyle/coronavirus-fitness-and-exercise-tips-after-covid-19-recovery-according-to-doctors-dglt-1.1188106>

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/fitness/your-guide-to-getting-back-to-exercise-post-covid/articleshow/89432592.cms>

<https://www.reboundhealth.com.au/exercise-physiology-blog/2022/1/18/returning-to-exercise-after-covid>

<https://health.clevelandclinic.org/returning-to-sports-or-exercise-after-recovering-from-covid-19/>