

A sportba való fokozatos visszatérés menete COVID-19 betegség után

Stádium	1 10 nap min.	2 2 nap min.	3A 1 nap min.	3B 1 nap min.	4 2 nap min.	5 17. nap min.	6
Tevékenység jellemzése	Minimális pihenőidő	Könnyű aktivitás	Gyakoriság fokozása	Időtartam fokozása	Intenzitás fokozása	Normális edzésmenet folytatása	Versenyzésbe való visszatérés (Elliott et al., 2020)
Megengedett tevékenységek	Gyaloglás ADL- tevékenységek	Gyaloglás Szobakerékpár Laza jogging	Egyszerű feladatok futógyakorlatok	Nehezebb gyakorlatok	Normális tréningaktivitás	Normális edzésmenet folytatása	
HR max%		< 70%	< 80%	< 80%	< 80 %	Normális edzésmenet folytatása	
Időtartam		< 15 perc	< 30 perc	< 45 perc	< 60 perc	Normális edzésmenet folytatása	
Cél	Pihenőidő betartása	HR növelése	Terhelés fokozatos növelése	Koordináció- és készség fejlesztés	Magabiztosság visszanyerése	Normális edzésmenet folytatása	
Monitorozás	Szubjektív tünetek Nyugalmi HR I-PRRS	Szubjektív tünetek, RPE Nyugalmi HR I-PRRS	Szubjektív tünetek, RPE Nyugalmi HR I-PRRS	Szubjektív tünetek, RPE Nyugalmi HR I-PRRS	Szubjektív tünetek, RPE Nyugalmi HR I-PRRS	Szubjektív tünetek, RPE Nyugalmi HR I-PRRS	

HR-Heart Rate-szívfrekvencia

RPE-Rated Perceived Exertion-Szubjektív nehézség érzés (Borg-skála)

I-PRRS- Psychological Readiness to Return to Sport Scale-Pszichológiai alkalmassági skála a sportba való visszatéréshez



Fordította Plajer Alexandra

