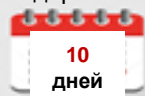


# Рекомендации по возобновлению физической активности и тренировок после перенесенного COVID-19

При заболеваниях почек, диабете, кардио-респираторной системы может понадобиться дополнительное обследование

Отдых с начала выздоровления



+

Не менее 7 дней без симптомов



+

Без приема парацетамола и других лекарственных средств



Двигательная активность, спорт



Если на какой-либо стадии у спортсмена появились симптомы плохого самочувствия, то он должен вернуться к предыдущей

	Стадия 1 10 дней	Стадия 2 минимум 2 дня	Стадия 3а минимум 1 день	Стадия 3б минимум 1 день	Стадия 4 минимум 2 дня	Стадия 5 Не ранее 17 дня	
Характер активности	покой/отдых	легкая активность	увеличение частоты тренировок	увеличение продолжительности тренировок	увеличение интенсивности тренировки	привычная тренировка	Возобновление соревнований
Разрешенные упражнения	прогулка, повседневная деятельность	прогулка, легкий бег, <b>запрет тренировок на выносливость</b>	простые упражнения (бег)	более сложные тренировки	привычная тренировочная активность	привычная тренировка	
Прирост ЧСС, %		<70%	<80%	<80	<80	привычная тренировка	
Продолжительность	10 дней	<15 мин	<30 мин	<45мин	<60 мин	привычная продолжительность	
Цель	дать время на восстановление, уберечь кардио-респираторную систему	увеличить ЧСС	постепенное увеличение нагрузки	упражнения на координацию/тактические навыки	восстановить уверенность и оценить функциональные навыки	привычная тренировка	
Мониторинг	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	субъективные симптомы, чсс, психолог. готовность к возвращению в спорт	