

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, запрет тренировок на выносливость	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	