

## SEPELVALTIMOTAUTIA SAIRASTAVAN LIHASVOIMAHARJOITTELU

Sepelvaltimotautia sairastavan lihasvoimaharjoittelu: Aloittelija							
Viikko	Harjoituskertoja viikossa	Sarjat	Toistojen määrä	% toistomaksimista (IRM)	RPE	Palautusvaiheen pituus (s)	Tavoite
1-2	1-2	1	15-20	20-30	10	90-120	Totuttelu
3-4	1-2	1	15-20	20-30	10	90-120	Totuttelu
5-6	2	1	15-20	20-30	10	90-120	Totuttelu
7-8	2	1-2	15	30-40	10-12	90	Harjoittelu
9-10	2	1-2	15	30-40	10-12	90	Harjoittelu
11-12	2	1-2	15	40	12	60-90	Harjoittelu
13-14	2	2	15	40	12	60-90	Harjoittelu
15-16	2	2	15	40	12	60-90	Harjoittelu
17-18	2-3	2-3	12-15	40-50	13	60-90	Harjoittelu
19-20	2-3	2-3	12-15	40-50	13	60-90	Ylläpito
21-22	2-3	2-3	10-15	50	13-14	60-90	Ylläpito
23-24	2-3	2-3	10-15	50	13-14	60-90	Ylläpito
Sepelvaltimotautia sairastavan lihasvoimaharjoittelu: Edistynyt harjoittelija							
Viikko	Harjoituskertoja viikossa	Sarjat	Toistojen määrä	% toistomaksimista (IRM)	RPE	Palautusvaiheen pituus (s)	Tavoite
1-2	2	2	15	40	12	90-120	Harjoittelu
3-4	2	2	15	40	12	90-120	Harjoittelu
5-6	2	2	15	40	12	90-120	Harjoittelu
7-8	2	2-3	12-15	40-50	12-14	90	Harjoittelu
9-10	2-3	2-3	12-15	40-50	12-14	90	Harjoittelu
11-12	2-3	2-3	12-15	40-50	12-14	60-90	Harjoittelu
13-14	2-3	2-3	12-15	50	12-14	60-90	Harjoittelu
15-16	2-3	2-3	12-15	50	12-14	60-90	Harjoittelu
17-18	2-3	3	10-15	50-60	14-16	60-90	Ylläpito
19-20	2-3	3	10-15	50-60	14-16	60-90	Ylläpito
21-22	2-3	3	10-15	50-60	14-16	60-90	Ylläpito
23-24	2-3	3	10-15	50-60	14-16	60-90	Ylläpito

Aloittelija; ei ole aikaisempaa kokemusta tavoitteellisesta lihasvoimaharjoittelusta, Edistynyt harjoittelija; kokemusta tavoitteellisesta voimaharjoittelusta ennen sydäntapahtumaa tai sen jälkeen.

Lähteet: Williams MA, Haskell WL, Ades PA et al. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation* 2007;116:572-584. Corra U, Piepoli MF, Carre F et al. Secondary prevention through cardiac rehabilitation: physical activity counselling and exercise training: key components of the position paper from the Cardiac Rehabilitation Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *Eur Heart J* 2010;31:1967-74. Fletcher GF, Ades PA, Kligfield P et al. Exercise standards for testing and training: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013;128:873-934.