

SYDÄNINFARKTIN SAIRASTANEEN KESTÄVYSHARJOITTELU TOIPUMISEN AIKANA

Kardiorespiratorinen suorituskyky >5 MET							
Viikko	Teho (leposyke + % sykereservistä)	RPE	Tavoiterasitustasolla/ harjoitus (min)	Toiston pituus (min)	Palautusvaiheen pituus (min)	Toistojen määrä	Harjoituskertoja viikossa
1	45-55	11-12	15-20	3-5	3-5	3-4	päivittäin
2	45-55	11-12	20-30	7-10	2-3	3	6-7
3	50-60	12-13	20-30	[10-15]	vain tarvittaessa	1[-2]	6-7
4	50-60	12-13	30-40	[15-20]	vain tarvittaessa	1[-2]	5-7
5	60-75	14-15	40-50	[20-25]	vain tarvittaessa	1[-2]	5-7
6	60-80	14-16	40-60	[20-30]	vain tarvittaessa	1[-2]	4-7

Kardiorespiratorinen suorituskyky < 5 MET							
Viikko	Teho (leposyke + % sykereservistä)	RPE	Tavoiterasitustasolla/ harjoitus (min)	Toiston pituus (min)	Palautusvaiheen pituus (min)	Toistojen määrä	Harjoituskertoja viikossa
1	40-50	11-12	10-15	3-5	3-5	3-4	päivittäin
2	40-50	11-12	12-20	5-7	3-5	3	päivittäin
3	40-50	11-12	15-25	7-10	3-5	3	päivittäin
4	50-60	12-13	20-30	10-15	2-3	2	6-7
5	50-60	12-13	25-40	12-20	2	2	6-7
6	50-60	12-13	30-40	[15-20]	vain tarvittaessa	1[-2]	5-7
7	50-60	12-13	40-50	[20-25]	vain tarvittaessa	1[-2]	5-7
8	50-60	12-13	40-60	[20-30]	vain tarvittaessa	1[-2]	4-7

Ohjelma määräytyy sairaalavaiheen lopussa mitatun tai arvioidun kardiorespiratorisen kunnan perusteella. Hakusulkeiden sisällä olevia toistojen pituuksia ja määriä sovelletaan kestävyysharjoittelun ohjelmointiin toipilasvaiheen aikana.

Mukailtu lähteistä: Kenney ym. toim. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (5.painos), Williams & Wilkins, 1995; Franklin ym. toim. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6.painos), Lippincott, Williams & Wilkins, 2000