

SEPELVALTIMOTAUTIA SAIRASTAVAN KESTÄVYYSHARJOITTELU TOIPUMISEN AIKANA TAI LIIKUNNALLISTA KUNTOUTUSTA ALOITELTAESSA

Kardiorespiratorinen suorituskyky > 5 MET						
Viikko	% sykereservistä	tavoiterasitustasolla /harjoitus (min)	toiston pituus (min)	palautusvaiheen pituus (min)	toistojen määrä	harjoituskertoja viikossa
1	50-60	15-20	3-5	3-5	3-4	päivittäin
2	50-60	20-30	7-10	2-3	3	6-7
3	60-70	20-30	10-15	vain tarvittaessa	2	6-7
4	60-70	30-40	15-20	vain tarvittaessa	2	5-7
5	60-75	40-50	20-25	vain tarvittaessa	2	5-7
6	60-80	40-60	20-30	vain tarvittaessa	2	4-7

Kardiorespiratorinen suorituskyky < 5 MET						
Viikko	% sykereservistä	tavoiterasitustasolla /harjoitus (min)	toiston pituus (min)	palautusvaiheen pituus (min)	toistojen määrä	harjoituskertoja viikossa
1	40-50	10-15	3-5	3-5	3-4	päivittäin
2	40-50	12-20	5-7	3-5	3	päivittäin
3	40-50	15-25	7-10	3-5	3	päivittäin
4	50-60	20-30	10-15	2-3	2	6-7
5	50-60	25-40	12-20	2	2	6-7
6	50-60	30-40	15-20	vain tarvittaessa	2	5-7
7	50-60	40-50	20-25	vain tarvittaessa	2	5-7
8	50-60	40-60	20-30	vain tarvittaessa	2	4-7

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