

Дневник нагрузок

Возвращение к подвижности и занятиям спортом

Шкала Борга

Регулярное применение шкалы Борга позволяет больному с затяжным ковидом постепенно увеличивать активность с течением времени.

С помощью шкалы можно субъективно оценить свою активность соответственно тому, с каким усилием она выполняется, от 0 (почти без усилия) до 10 (очень напряженное усилие). Применение шкалы в дневнике нагрузок дает возможность регулярно оценивать все виды деятельности в повседневной жизни. Таким образом можно научиться слушать свое тело и постепенно увеличивать нагрузку, ориентируясь на ощущения.

Если вы хотите вести журнал нагрузок, распечатайте страницы 2–5 этого документа. Для каждого дня отведено отдельное поле для заполнения. Используйте этот пример в качестве руководства.

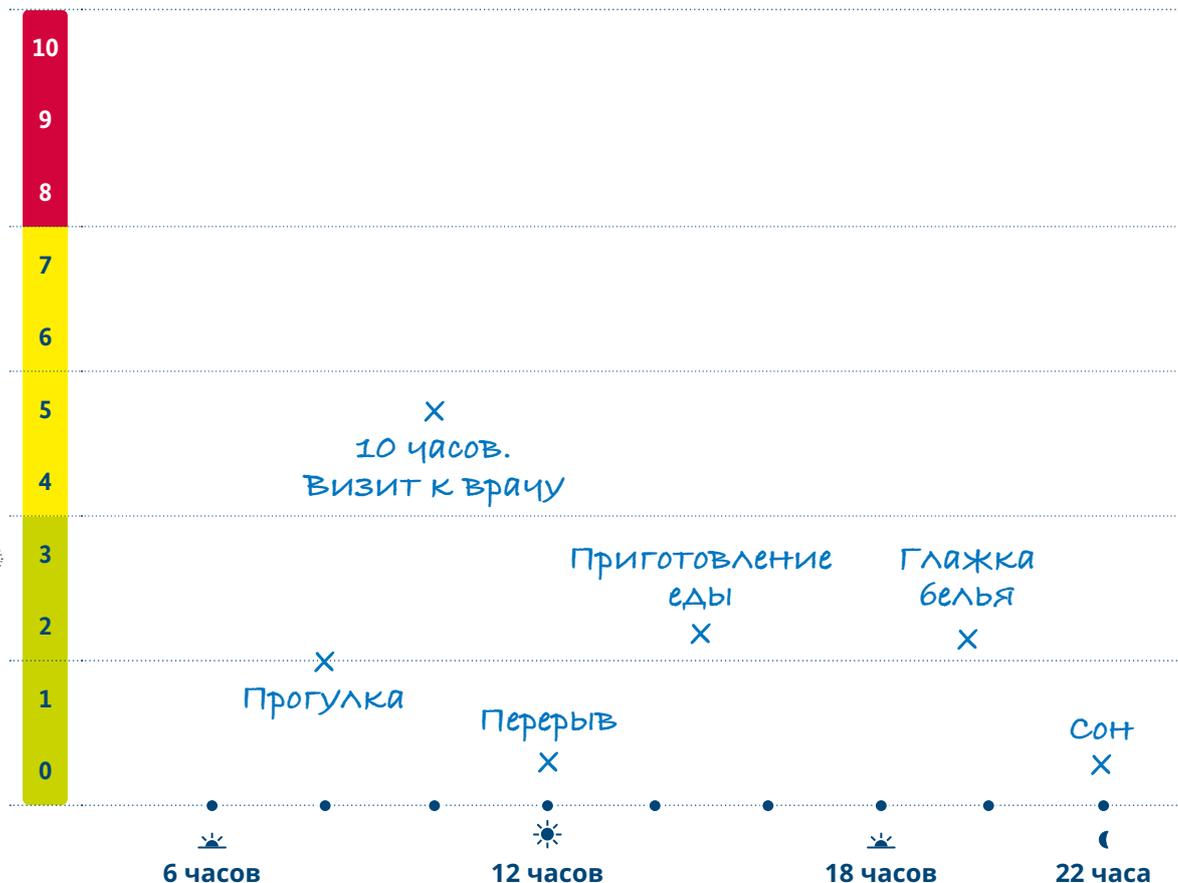
Исключение перегрузки

Внимание! Не допускайте перегрузки, например чередуйте тяжелые и менее тяжелые виды активности.

Усилие



Усилие

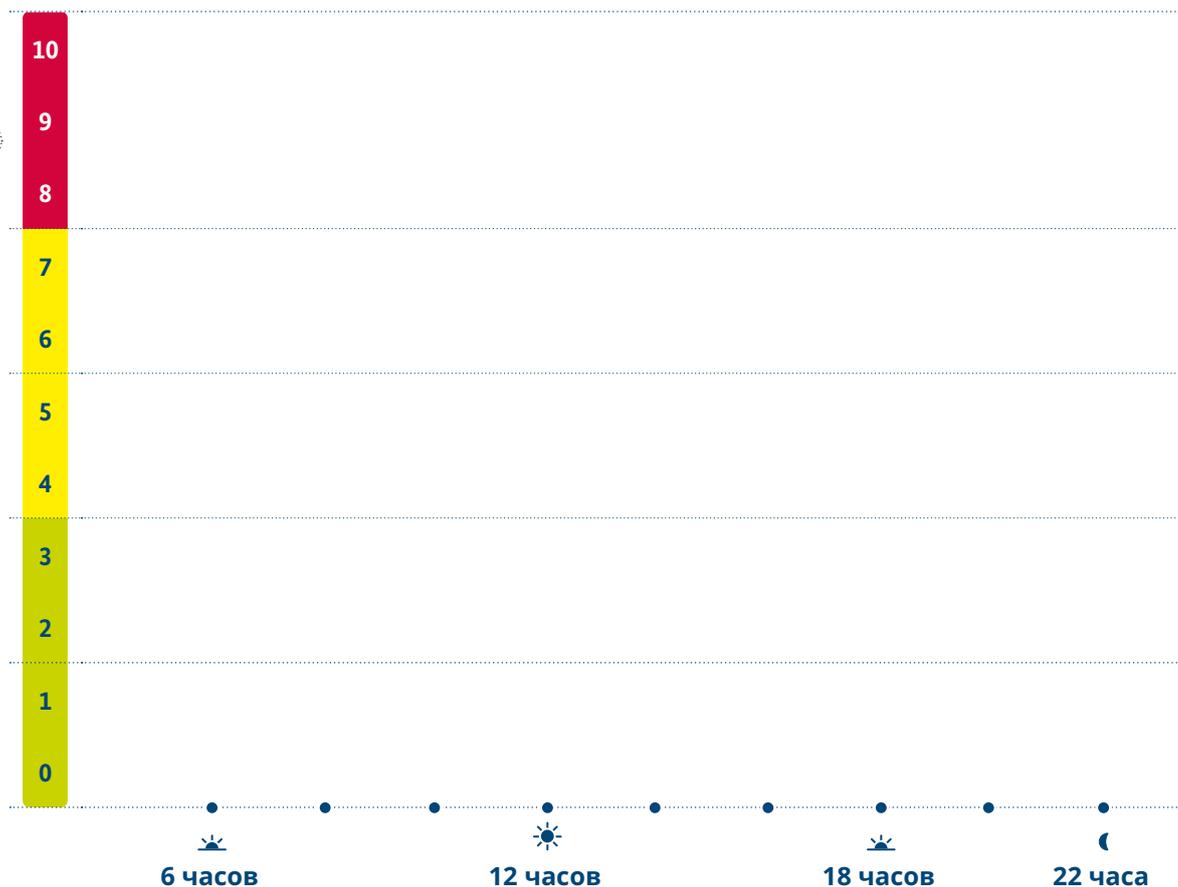


пример

Сегодня не-много лучше, меньшее истощение

Примечания

Усилие

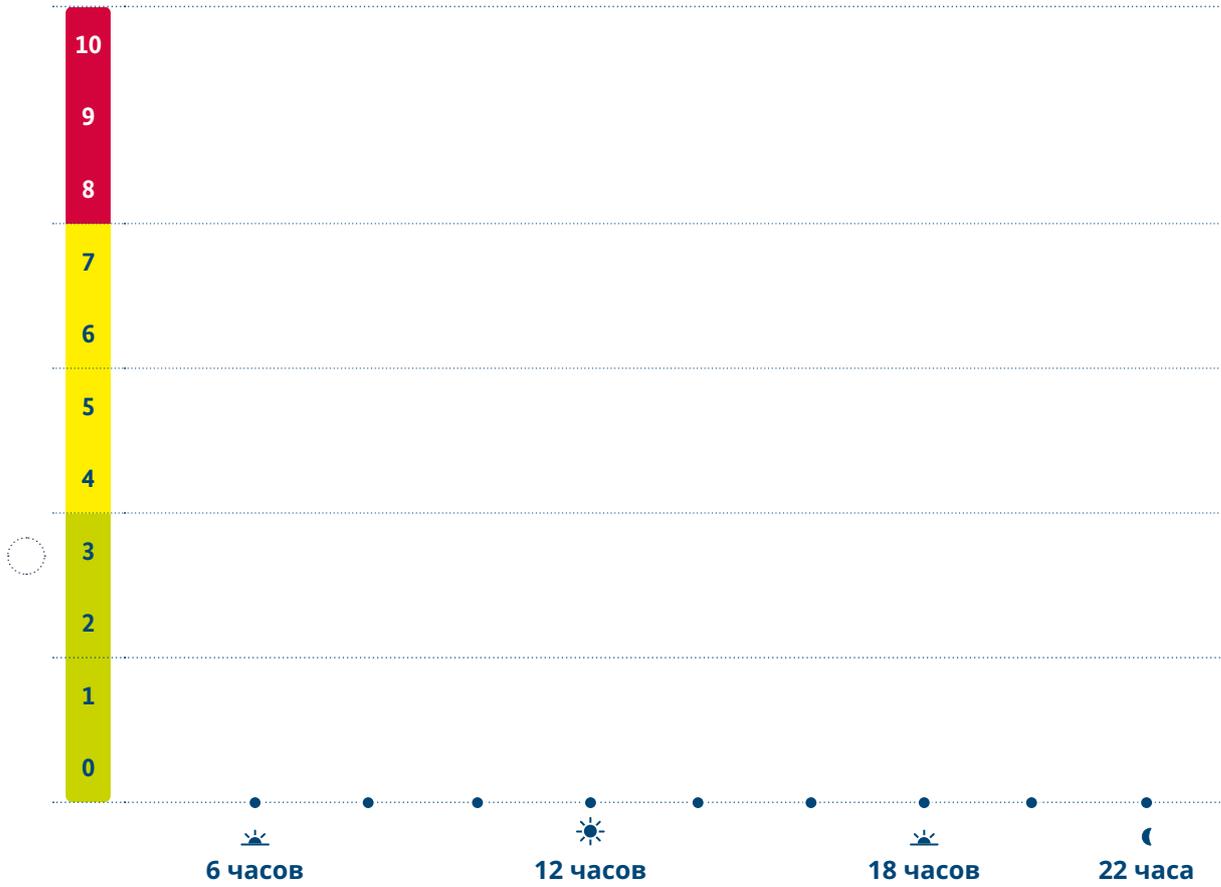


Понедельник

Примечания

Усилие

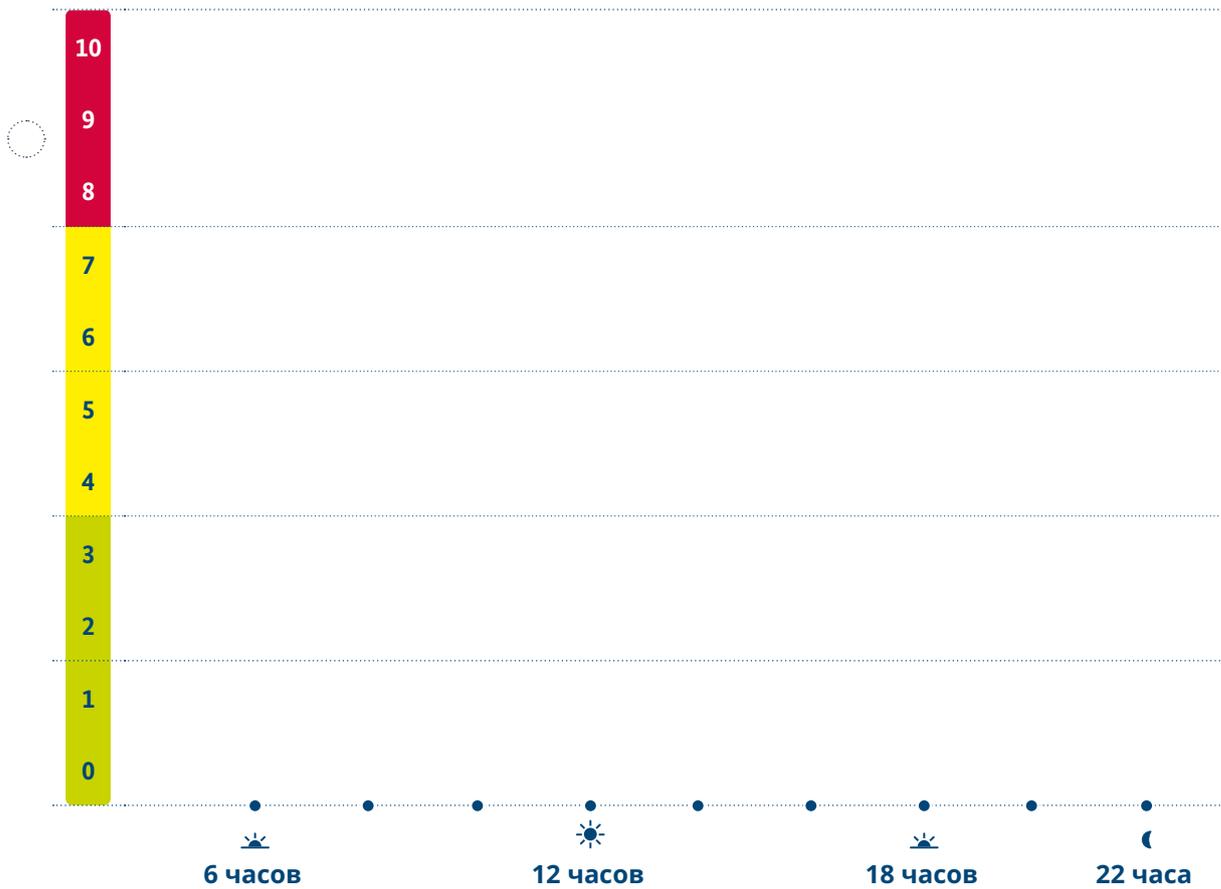
Вторник



Примечания

Усилие

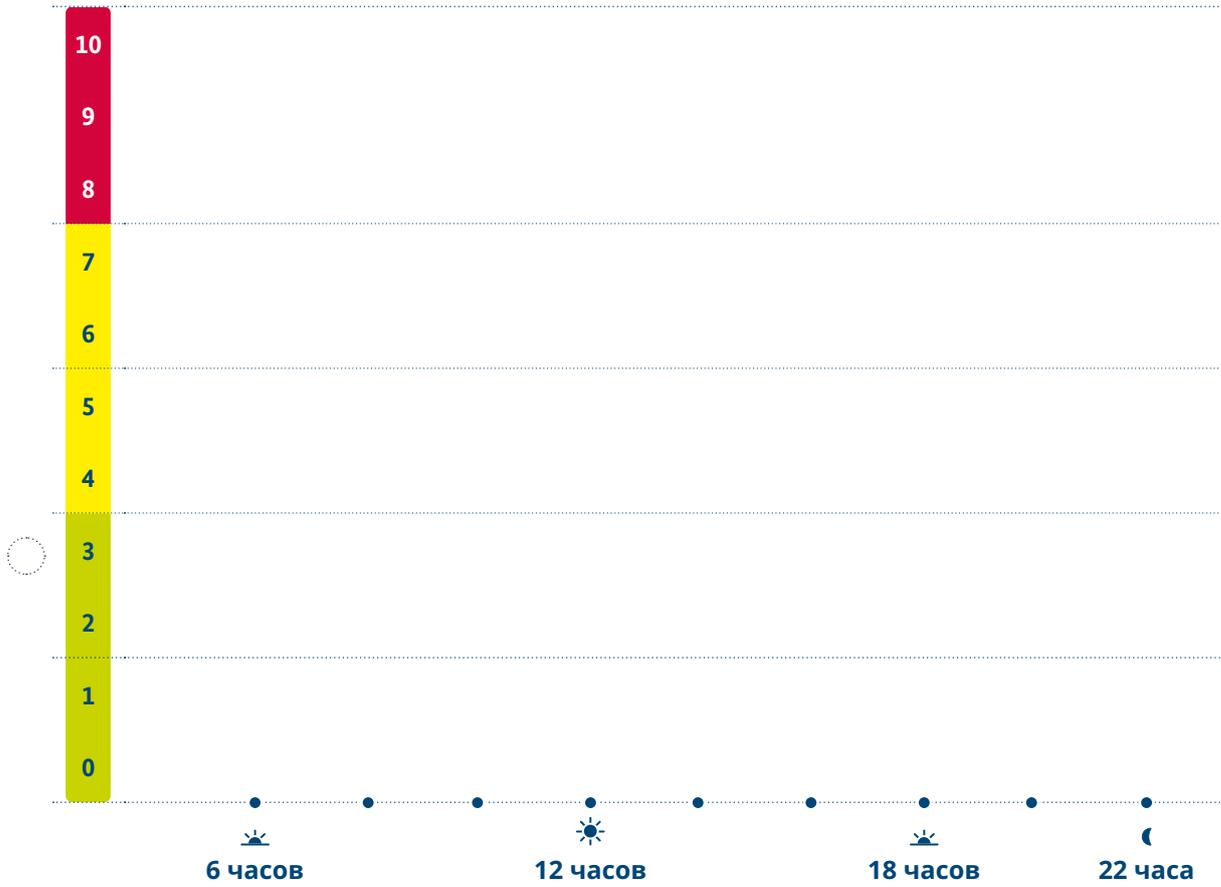
Среда



Примечания

Усилие

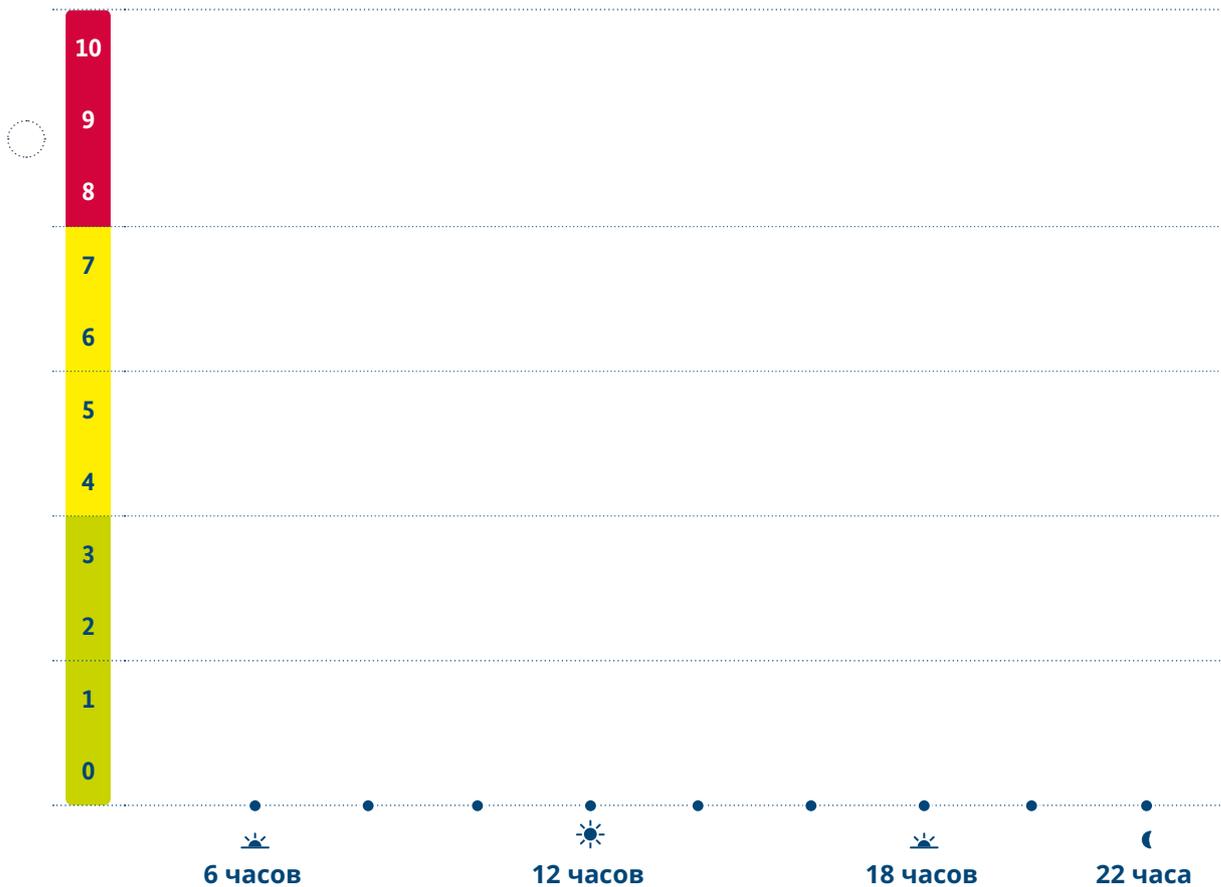
Четверг



Примечания

Усилие

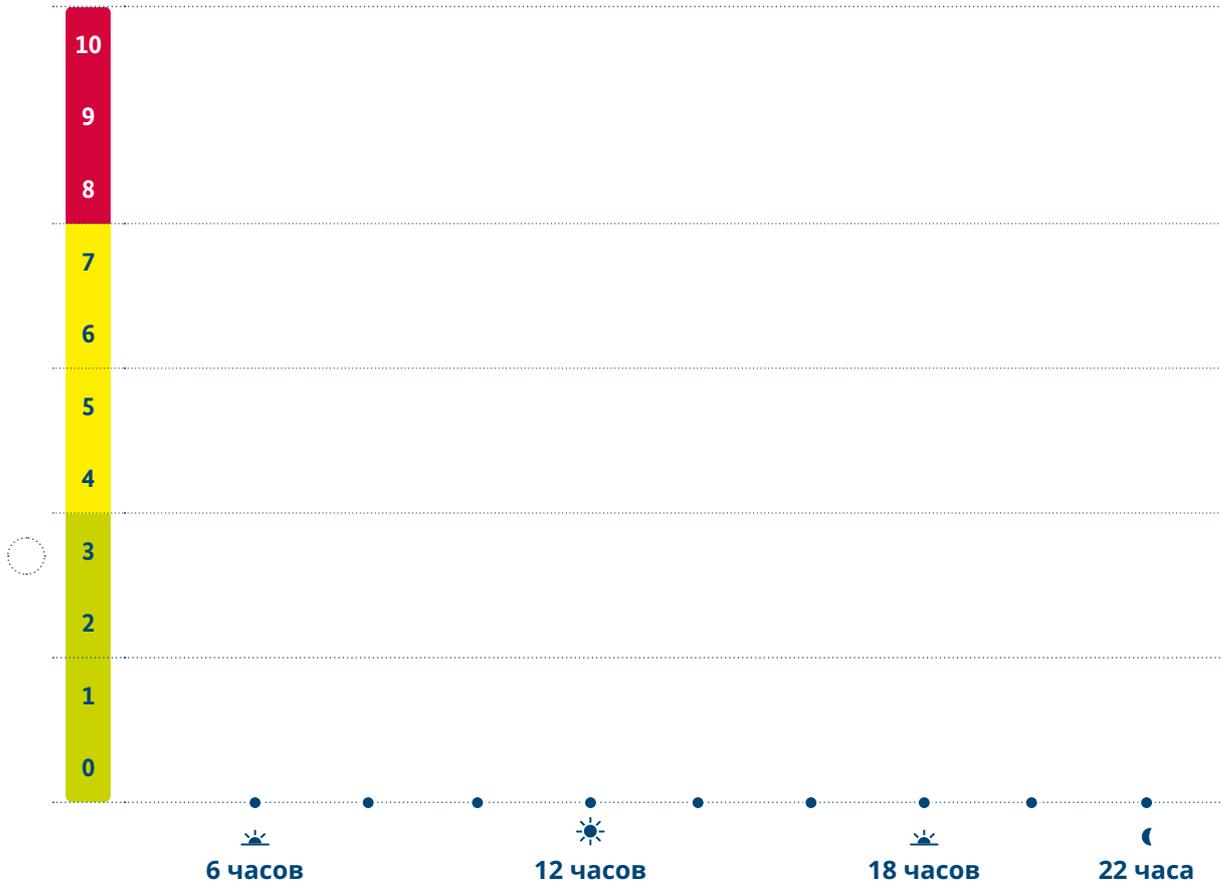
Пятница



Примечания

Усилие

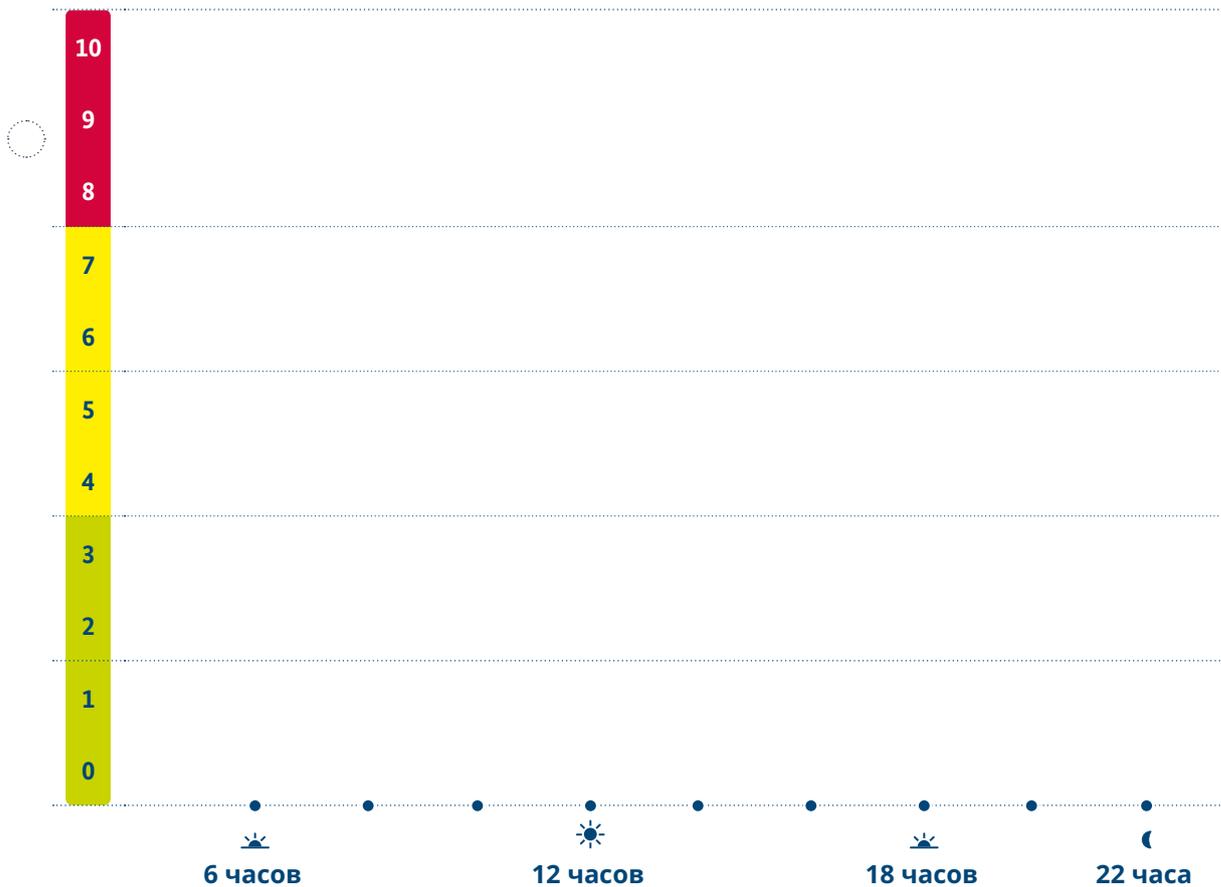
Суббота



Примечания

Усилие

Воскресенье



Примечания