

«Ritorno allo sport»

FASE 4:

ALLENAMENTO CON PICCHI



Completare l'allenamento aerobico di resistenza con sequenze di movimento più complesse come esercizi di coordinazione ed equilibrio (brevi picchi di carico); allenamento di forza funzionale o con aiuto di attrezzature

Durata: totale massimo 45 minuti di allenamento giornaliero (allenamento di resistenza e di forza)

Può trovare informazioni dettagliate e istruzioni nel Vademecum "Ritorno allo sport".

BORG

Max. 80% della frequenza cardiaca massima

In caso di ricaduta: tornare alla **FASE 3**

PASSAGGIO ALLA FASE SUCCESSIVA

- Almeno 7 giorni consecutivi senza ricadute
- Almeno 7 giorni consecutivi senza altri sintomi
- 30 minuti di allenamento di resistenza al giorno inclusi brevi picchi di sforzo più 15 minuti di allenamento di forza 3 volte a settimana
- Discuta con il suo medico del passaggio alla fase 5

FASE 5:

RITORNO ALLO SPORT



Ritorno al livello di attività base di prima della malattia

Discuta della sua forma fisica per la competizione con il suo medico

Può trovare informazioni dettagliate e istruzioni nel Vademecum "Ritorno allo sport".

BORG

In caso di ricaduta: tornare alla **FASE 4**

PASSAGGIO ALLA FASE SUCCESSIVA

- Almeno 7 giorni consecutivi senza ricadute
- Almeno 7 giorni consecutivi senza altri sintomi
- Possibilità di camminare per 30 minuti su terreno pianeggiante senza sosta (a velocità di marcia media, valore massimo di Borg: 3)

FASE 3:

ALLENAMENTO DELLA TOLLERANZA DELL'ESERCIZIO



Allenamento di resistenza aerobica moderato e allenamento di forza funzionale o supportato da attrezzature

Durata: totale massimo 45 minuti di allenamento giornaliero (allenamento di resistenza e di forza)

Può trovare informazioni dettagliate e istruzioni nel Vademecum "Ritorno allo sport".

BORG

Max. 60% della frequenza cardiaca massima

In caso di ricaduta: tornare alla **FASE 2**

PASSAGGIO ALLA FASE SUCCESSIVA

- Almeno 7 giorni consecutivi senza ricadute
- Almeno 7 giorni consecutivi senza altri sintomi
- 30 minuti di allenamento di resistenza al giorno più 15 minuti di allenamento di forza preparatorio per 3 volte a settimana, senza dolori muscolari il giorno successivo

FASE 1:

"PACING" (CONTROLLO DEI SINTOMI)



Affronti la vita quotidiana e preveda **3 porzioni** di energia di riserva al giorno:

1. Per gli imprevisti
2. Per comunicare la sua situazione
3. Per il suo recupero (ad es. meditazione, esercizi di respirazione, breve passeggiata)

Può trovare informazioni dettagliate e istruzioni nel Vademecum "Ritorno allo sport".

BORG

Individuale, per supportare il "Pacing"

In caso di ricaduta: ricominciare dopo 7 o più giorni

PASSAGGIO ALLA FASE SUCCESSIVA

- Almeno 7 giorni consecutivi senza ricadute
- Almeno 7 giorni consecutivi senza altri sintomi
- Possibilità di tenere una conversazione senza sforzo (valore di Borg: 0)
- Possibilità di percorrere 500 m su terreno pianeggiante senza sosta (a media velocità di marcia, valore massimo di Borg: 3)

FASE 2:

ALLENAMENTO QUOTIDIANO



Ogni giorno: esercizi leggeri di respirazione; esercizi di movimento dolce (Yoga, Tai-Chi, Qi Gong); passeggiate; faccende domestiche ben suddivise

Durata: gradualmente da 10 minuti ad un massimo di 30 minuti

Può trovare informazioni dettagliate e istruzioni nel Vademecum "Ritorno allo sport".

BORG

Individuale, per supportare il "Pacing"

In caso di ricaduta: tornare alla **FASE 1**

Programma delle 5 fasi ALTEA

Scala di Borg modificata per la valutazione della percezione soggettiva di fatica

0	Nessuno sforzo
1	Molto facile
2	Facile
3	Moderato
4	Un po' difficile
5	Difficile
6	
7	Molto difficile
8	
9	Molto, molto difficile
10	Come la mia competizione più dura

- Energia
- Umore
- Motivazione

Se ha avuto, durante il precedente decorso della malattia, o ha attualmente bisogno di ossigeno e/o se si sono verificati problemi al muscolo cardiaco o al sistema circolatorio, inclusa la trombosi, è imperativo discutere con il proprio medico la ripresa dell'allenamento regolare.

