

## Примерные комплексы лечебной гимнастики на этапах медицинской реабилитации при COVID - 19

### ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1

Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 3 балла

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Одновременное сгибание и разгибание кистей и стоп	8-10	Дыхание свободное.
	2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (движение кистей к плечам и обратно)	8-10	Дыхание свободное.
Основная	3.	Лежа на спине, ладони на груди	Поднять согнутые руки вверх – вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Вдох выполняется носом, выдох – ртом.
	4.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Отвести ногу в сторону, скользя по кровати	8-10	Дыхание свободное. Упражнения выполнять поочередно каждой ногой.
	5.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах	8-10	Дыхание свободное.
	6.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надуть, на выдохе максимально втянуть в себя)	5-6	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения руки положить на живот.
	7.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередный подъем прямой руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох.	4-5	Более протяжный выдох.
	8.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Повороты головы вправо и влево	5-6	Темп медленный, амплитуда произвольная
	Основная	Лежа на спине, ладони на области нижних ребер	Сделать глубокий вдох, на выдохе кистями надавить на грудную клетку.	4-5	Выдох с произнесением звука «Х-Х-Х», насколько возможно продолжительный, не делать промежуточный вдох.
	Заключительная	9.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по кровати	8-10

10.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Разведение рук в стороны, скользя по поверхности кровати – вдох, вернуть в исходное положение – выдох.	4-5	Выдох спокойный, более протяжный, произносятся звук «У-у».
-----	------------------------------------	--	-----	--

В исходном положении лежа:

- при наличии очага в нижних и средней долях легкого необходимо придать возвышенное положение ножному концу кровати;
- при наличии очага в верхних долях легких необходимо придать возвышенное положение головному концу кровати.

### ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2

Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 2 балла

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Одновременное сгибание и разгибание кистей и стоп	8-10	Дыхание свободное.
	2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (движение кистей к плечам и обратно)	8-10	Дыхание свободное.
	3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по кровати	8-10	Дыхание свободное.
Основная	4.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые руки вверх – вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Вдох выполняется носом, выдох – ртом.
	5.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Развести обе руки в стороны – вдох, на выдохе подтянуть колено при помощи рук к животу	4-5	Вдох выполняется носом, выдох более протяжный – ртом. Постараться откашляться после выполнения упражнения.
	6.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять и отвести ногу в сторону, поочередно каждой ногой	8-10	Дыхание свободное.
	7.	Лежа на левом боку (левая рука под головой, правая вдоль туловища)	Отвести прямую правую руку в сторону и назад с поворотом направо – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.	4-5	По окончании выполнения упражнения свесить туловище с кровати, откашляться. Выполняется при локализации очага в средней доле правого легкого.

	8.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Велосипедное движение одной ногой, затем другой	8-10	Дыхание свободное.
	9.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах	8-10	Дыхание свободное.
	10.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надувать, на выдохе максимально втянуть в себя)	5-6	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения руки положить на живот.
	11.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередный подъем прямой руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох.	4-5	Более протяжный выдох.
	12.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Кисти положить на область нижних ребер, глубокий вдох, на выдохе надавить кистями на грудную клетку.	4-5	Выдох с произнесением звука «Х-Х», насколько возможно продолжительный, не делать промежуточный вдох.
Заключительная	13.	Лежа на спине, руки согнуты, локти опираются на кровать	Повороты предплечий	8-10	Дыхание свободное.
	14.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по кровати	8-10	Дыхание свободное.
	15.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Разведение рук в стороны, скользя по поверхности кровати – вдох, вернуть в исходное положение – выдох.	4-5	Выдох спокойный, более протяжный, произнося звук «У-у».

### ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3

Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 1 балл

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сжимать и разжимать пальцы кистей и стоп	8-10	Дыхание свободное.
	2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Круговые движения кистями и стопами	8-10	Дыхание свободное.
	3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по кровати	8-10	Дыхание свободное.
Основная	4.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Развести обе руки в стороны – вдох, вернуть в исходное положение - выдох	4-5	Выдох спокойный, более протяжный, произнося звук «У-У-У».
	5.	Лежа на спине, кисти к плечам	Локти развести в стороны – вдох, на выдохе слегка сжать ими грудную клетку	4-5	Более длительный выдох
	6.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Имитация езды на велосипеде	8-10	Дыхание свободное.
	7.	Сидя на стуле, ладони лежат на верхней части живота	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надуть, на выдохе максимально втянуть в себя)	4-5	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения руки положить на живот.
	8.	Сидя на стуле, руки опущены	Руку отвести в сторону – вдох, на выдохе наклонить корпус и вести руку к противоположной стопе; тоже другой рукой	4-5	Выдох продолжительный, с произнесением звука «Х-Х-Х»
	9.	Сидя на стуле, руками придерживаются за сидение. Ноги вытянуть вперед.	Движение ногами как при плавании стилем «кроль» (вверх -вниз)	8-10	Дыхание свободное.

	10.	Сидя на стуле, руки опущены	Глубокий вдох, на выдохе наклонить корпус вниз, рука тянется к стопе, поочередно с другой рукой.	4-5	Продолжительный шумный выдох со звуком «Ш-ш».
	11.	Сидя на стуле, руки опущены	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения прямыми руками.	8-10	Дыхание свободное.
	12.	Сидя на стуле, руки опущены	Движения руками как при плавании стилем «брасс»: выпрямить руки и развести в стороны. При движении вперед - вдох, в стороны – выдох.	4-5	Выдох более продолжительный, темп медленный.
	13.	Сидя на стуле, кисти к плечам	Развести локти в стороны – вдох, на выдохе соединить локти и наклонить корпус вперед	4-5	Более продолжительный форсированный выдох, произносятся звук «P-P-P», в конце можно откашляться.
Заключительная	14.	Сидя на стуле, руками придерживаясь за сидение.	Поднять согнутую ногу и выполнять круговые движения на весу, в обе стороны, поочередно.	8-10	Дыхание свободное.
	15.	Сидя на стуле, руки согнуты	Круговые движения в локтевых суставах, стараясь соединить лопатки и потянуться назад	8-10	Дыхание свободное, темп медленный, постепенно увеличивать амплитуду движений.
	16.	Сидя на стуле, руки опущены	Разведение рук в стороны – вдох, на выдохе обнять себя за плечи.	4-5	Более протяжный выдох, произносятся звук «У-у».

#### ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4

Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 0.5 балла (преимущественно при рестриктивных нарушениях)

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1.	Сидя на стуле, ноги вытянуть вперед	Круговые движения кистями и стопами	8-10	Дыхание свободное.
	2.	Сидя на стуле, руки вдоль туловища	Поднять руку вверх – вдох, на выдохе опустить вниз	4-5	При опускании рук вниз стараться расслабиться

	3.	Сидя на стуле, руки придерживаются за сидение	«Шагать». Имитация ходьбы скользя по полу.	8-10	Дыхание свободное.
Основная	4.	Сидя на стуле, руки опущены вниз	Развести обе руки в стороны – вдох, на выдохе подтянуть колено к животу при помощи рук	4-5	Глубокий вдох, задержать дыхание на пару секунд, затем удлиненный выдох
	5.	Сидя на стуле, руки опущены вниз	Поднять обе руки вверх – вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Удлиненный выдох, произнося звук «У-у».
	6.	Сидя на стуле, руками придерживаются за сидение.	Приподнять ноги от пола и имитировать езду на велосипеде	8-10	Дыхание свободное.
	7.	Сидя на стуле	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надуть, на выдохе максимально втянуть в себя)	5-6	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения руки положить на живот.
	8.	Стоя – основная стойка	Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук.	8-10	Дыхание свободное.
	9.	Стоя – основная стойка	Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук.	8-10	Более продолжительный выдох.
	10.	Стоя, руки опущены вниз вдоль тела	Приподнять вверх надплечья, стараться соединить лопатки сзади – вдох, вернуться в исходное положение на выдохе и затем сделать наклон туловища в сторону; рука скользит по бедру. Затем в другую сторону. Вернуться в ИП.	4-5	Более продолжительный выдох.
	11.	Стоя, руки опущены вниз	Развести руки в стороны и выполнять круговые движения прямыми руками назад.	8-10	Дыхание свободное, амплитуду движений постепенно увеличивать.
	12.	Стоя – основная стойка	Сделать вдох с отведением прямой руки назад, отставить противоположную ногу назад, на выдохе вернуться в ИП. Затем	4-5	Выдох более продолжительный

			повторить движения в другую сторону.		
	13.	Стоя, руки опущены вниз	Развести локти в стороны – вдох, отставить одну ногу назад, на выдохе вернуться в ИП и обнять себя за плечи, корпусом наклониться вперед. Выпрямиться в ИП.	4-5	Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.
	14.	Стоя	Ходьба в среднем темпе поочередно на носках, пятках, боковых поверхностях стоп.	8-10	Дыхание свободное, по 3-4 шага в каждом варианте.
	15.	Стоя, руки опущены вниз	Поднять руки вверх – вдох, на выдохе в ИП, наклониться корпусом вперед, руками тянуться к полу и вернуться в ИП.	4-5	Глубокий вдох, более продолжительный выдох.
Заключительная	16.	Сидя на стуле, руками придерживаясь за сидение.	Поднять прямую ногу и выполнять круговые движения на весу, поочередно.	8-10	Дыхание свободное. Делать по 3-4 движения в каждую сторону.
	17.	Сидя на стуле, руками придерживаясь за сидение.	Движение ногами как при плавании стилем «кроль» (вверх -вниз)	8-10	Дыхание свободное. Делать по 3-4 движения в каждую сторону.
	18.	Сидя на стуле	Поднять плечи вверх – вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Более продолжительный спокойный выдох

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5

Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 0.5 – 1 балл (в основном преобладают обструктивные нарушения)

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сжать пальцы обеих рук в кулак - вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.	8-10	
	2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сжать пальцы обеих рук в кулак, сжать пальцы обеих ног - вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.	8-10	
	3.	Лежа на спине.	Стопы на себя – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.	8-10	
Основная	4.	Лежа на спине. Ножной конец приподнят на 25-30°.	Диафрагмальное дыхание. Сделать вдох, надувая живот. Сделать выдох, втягивая живот.	3-4	Для контроля дыхания одна рука на груди, другая на животе. Если рука, лежащая на животе, двигается вверх и вниз во время дыхания, то упражнение выполняется правильно. При этом рука, лежащая на груди, не двигается или двигается незначительно.
	5.	Лежа на спине. Ножной конец приподнят на 25-30°.	Круговые движения прямых рук кнаружи и внутрь.	8-10	Дыхание произвольное. 5 движений кнаружи и 5 кнутри.
	6.	Лежа на спине. Ножной конец кушетки приподнят на 25-30°. Руки в замок.	Руки вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.	3-4	Дыхание произвольное.
	7.	Лежа на	Стопы на себя с	8-10	Дыхание произвольное.



	боку Ножной конец приподнят на 25-30°.	одновременным сжиманием пальцев. Возвращение в исходное положение.		
8.	Лежа на боку. Ножной конец приподнят на 25-30°, одна рука лежит на животе	Глубокий вдох, форсированный выдох с произнесением «Р- Р-Р»	3-4	Рукой, которая лежит на животе, нажимать на живот при форсированном выдохе. После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями.
9.	Лежа на животе, с валиком под тазом.	Попеременное сгибание иог в коленных суставах	8-10	Дыхание произвольное.
10.	Лежа на животе, с валиком под грудью.	Глубокий вдох, слегка отжаться руками от валика. Произвольный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Во время произнесения цифр промежуточный вдох не делать. Между подходами отдыхать несколько секунд.
11.	Лежа на животе, с валиком под грудь, руки согнуты в локтях так, чтобы кисти были на уровне головы.	Попеременное выпрямление рук в стороны и удержание их на весу.	8-10	Дыхание произвольное.
12.	Коленно- кистевое	Глубокий вдох, форсированный выдох с произнесением «Р- Р-Р»	3-4	Между повторениями допускается отдых 1-2 секунды. После завершения упражнения – откашливание.
13.	Коленно- кистевое	Выпрямить левую ногу и правую руку, приподняв их. Вернуться в исходное положение. Затем другие рука и нога.	8-10	Дыхание во время вышолнения упражнения не задерживать
14.	Коленно- кистевое	Выпрямить одну ногу и противоположную руку, опуститься на пятку (сед на пятку) – выдох. Вернуться в исходное положение,	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время опускания на

		сделав вдох. Затем другие рука и нога.		пятку допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.
15.	Коленно-кистевое	Попеременное поднимание прямых ног.	8-10	Дыхание произвольное.
16.	Коленно-кистевое	Выпрямить, не поднимая, обе руки, сесть на пятки – выдох. Вернуться в исходное положение, сделав вдох.	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время опускания на пятки допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения или форсированный выдох с произнесением звука «Р-Р-Р»
17.	Коленно-кистевое	Попеременное поднимание прямых рук перед собой.	8-10	Дыхание произвольное.
18.	Сидя, ноги согнуты, ягодицы на пятках (сед на ягодицах), руки на коленях	Наклон туловища вперед со скольжением прямых рук по полу (форсированный выдох с произнесением звука «Р-Р-Р»). Возвращение в исходное положение – вдох.	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.
19.	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Присесть – выдох. Возвращение в исходное положение – вдох.	8-10	
20.	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Наклон туловища вперед (форсированный выдох с произнесением звука «Р-Р-Р»). Возвращение в исходное положение –	3-4	При наклоне держаться за спинку стула или кровати. После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время

			вдох.		наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.
	21.	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Отведение прямой ноги назад. Возвращение в исходное положение. Затем другая нога.	8-10	Дыхание произвольное.
	22.	Стоя, в положении наклона тела вперед с опорой прямыми руками на кровать или сидение стула	Отжимания (сгибая руки, коснуться головой опоры - форсированный выдох с произнесением звука «Р-Р-Р»). Вернуться в исходное положение - вдох.	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.
	23.	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Имитация ходьбы на месте	1,5 – 2 минуты	Дыхание произвольное.
Заключительная	24.	Сидя на стуле, руки на груди	Диафрагмальное дыхание. Сделать вдох, надувая живот. Сделать выдох, втягивая живот.	30 секунд.	При вдохе надавливать рукой на нижнюю часть груди. В конце выдоха рукой надавливать на живот.
	25.	Сидя на стуле, придерживаясь за сидение	Имитация езды на велосипеде. Приподнять одну ногу, делая велосипедное движение. Затем повторить другой ногой.	8-10	Во время выполнения упражнения дыхание не задерживать.
	26.	Сидя на стуле, руки на коленях	Наклон тела вперед, со скольжением рук по голени до стоп – выдох. Возвращение в исходное положение – вдох.	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения или форсированный выдох с произнесением «Р-Р-Р».

27.	Сидя на стуле	Руки в стороны – вдох. Обнять себя за плечи (форсированный выдох с произнесением звука «Р-Р-Р»)	3-4	После завершения упражнения – откашливание. Допускается откашливание между повторениями.
28.	Лежа на спине	Сжимать пальцы в кулаки с одновременными движениями стоп на себя. Вернуться в исходное положение.	8-10	Дыхание произвольное.
29.	Лежа на спине. Одна рука на груди, другая на животе.	Полное дыхание. Сделать глубокий вдох грудью, постепенно втягивая при этом живот. На вершине вдоха задержать дыхание на 1-2 секунды, плавный продолжительный выдох с постепенным выпячиванием живота.	1,5 – 2 минуты.	Постепенно частота дыхательных движений должна соответствовать спокойному дыханию (14-16 дыхательных движений в минуту).

На основании КТ и УЗ исследований определяется локализация патологического очага и степень распространенности поражения легких. В зависимости от этих данных подбирается комплекс упражнений лечебной гимнастики (ЛГ), включающих специальные дыхательные упражнения, которые направлены на улучшение крово- и лимфообращения в пораженной доле легкого, улучшение дренажной функции пораженного легкого, ускорение процессов рассасывания воспалительных очагов в легочной ткани, а также на улучшение вентиляции здорового легкого. Зная место локализации очага, можно придать определенное положение грудной клетке для более продуктивного выполнения упражнений.

Контролируют реакцию пациента на физическую нагрузку по ЧСС и ЧД, измеряют АД до процедуры и после нее. Определяется сатурация, которая может немного снижаться (десатурация) после процедуры ЛГ, но восстанавливаться в течение не более 5 мин.

Лечебную гимнастику при COVID - 19 в случае преимущественного поражения легких обычно начинают в исходном положении (ИП) лежа на спине, с упражнений для мелких и средних мышечных групп (пальцы, кисти, стопы), в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями. Упражнения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивают глубину вдоха и выдоха, не используют упражнения с форсированным и напряженным вдохом или выдохом, стараются избегать задержки как на вдохе, так и на выдохе. Во время процедуры пациенту предлагается откашляться в салфетку, которую после процедуры

утилизируют. При возникновении боли, головокружения или иной негативной реакции у пациента делается пауза до устранения этих явлений.

Любая процедура ЛГ должна состоять из вводной, основной и заключительной части. На начальном этапе реабилитации при COVID - 19 пневмонии общее число упражнений может быть в пределах 10-12, соотношение специальных дыхательных упражнений и упражнений для тренировки мышц конечностей 1:1. В последующем оно может меняться на 1:2.

Лечебную гимнастику не следует проводить при оценке по модифицированной шкале Борга 4 и более баллов.

«Стоп-сигналами» для проведения мероприятий по медицинской реабилитации являются:

- температура выше 38 градусов С;
- усиление одышки;
- повышение ЧСС более 50% от исходной величины или снижение ЧСС при нагрузке;
- РО2 менее 90% или снижение на 4 пункта во время выполнения реабилитационных мероприятий;
- ЧДД более 25;
- чувство стеснения в груди, головокружение, головная боль, помутнение сознания, потливость, чувство нехватки воздуха.

**Непрерывная и прерывистая программы тренировок на  
выносливость на этапах медицинской  
реабилитации при COVID-19**

№	Непрерывная нагрузка	Переменная нагрузка
Регулярность	3/4 дня в неделю	3/4 дня в неделю
Режим нагрузки	Постоянный	<u>Режимы подходов:</u> 30 сек. нагрузки, 30 сек. отдыха
		20 сек. нагрузки, 40 сек. отдыха
Интенсивность	Исходно начать с 60-70 % от максимальных физических возможностей	Исходно начать с 80-100 % от максимально возможных физических возможностей на время первых 3-4 подходов
Длительность	Исходно начать с 10-15 минут на время первых 3-4 подходов	Исходно начать с 10-15 минут на время первых 3-4 подходов
Индивидуальное восприятие нагрузки	Попытаться достигнуть уровня в 4-6 баллов по 10-балльной шкале Борга	Попытаться достигнуть уровня в 4-6 баллов по 10-балльной шкале Борга
Увеличение, нагрузки	Увеличить тренировочную нагрузку на 5-10 % по мере переносимости	Увеличить тренировочную нагрузку на 5 – 10 % по мере переносимости
	Поэтапно попытаться добиться увеличения на 80-90 % от изначальных физических возможностей	Поэтапно попытаться добиться увеличения на 150 % от изначальных физических возможностей
	Поэтапно увеличить длительность тренировки до 30-40 мин	Поэтапно увеличить длительность тренировки до 45-60 мин (с учётом времени отдыха)

Оптимальные параметры программы активных тренировок  
преодолением сопротивления

Нагрузка	80 – 100 % от повторения с максимальным весом	70 – 85 % от повторения с максимальным весом	30-80 % от повторения с максимальным весом
Объём работы	1-3 подхода из 1-8 повторений	3 подхода из 12 повторений	1-3 подхода из 20-30 повторений
Периоды отдыха	2-3 минуты	1-2 минуты	1 минута
Регулярность	4-6 дней в неделю	2-4 дня в неделю (1-2 отдыха в неделю)	2-4 дня в неделю
Увеличение нагрузки	На 2-10 %	Начинающие: увеличение максимального веса на 60 – 70 %	-
Ожидаемые улучшения		Увеличение мышечной выносливости и способности переносить физическую нагрузку	Увеличение мышечной выносливости и способности переносить физическую нагрузку