



## Saut Ski Et Combiné Nordique Spécifique Stratégies Retour À Sport

### But

Cet outil aidera assurer votre retour à Sport Stratégie est conçue pour inclure activités sportives spécifiques qui aident athlètes retour à votre sport après une commotion cérébrale.

### Comment utiliser cet outil

Les tableaux qui suivent indiquent les étapes d'un retour à stratégie Sport Graduée

Stade	But	Activité	Objectif de chaque étape
1	activité Symptôme limitant	activités quotidiennes qui ne provoquent pas symptômes.	Réintroduction progressive des activités travail / école
2	activité aérobie lumière	intensité lumineuse vélo stationnaire, jogging, intensité lumineuse ski de fond, ski à roulettes d'intensité lumineuse de 15 à 20 min à intensité de seuil sous-système  Aucune formation de résistance.	Augmenter Fréquence cardiaque
3	exercice spécifique	Sport-intensité modérée vélo stationnaire, jogging, intensité modérée ski de fond, ski modéré à rouleaux d'intensité pendant 30-60 min à intensité de seuil sous-système. Faible à modéré exercice d'impact et activités.  Aucune activité d'impact de tête.	Ajouter Mouvement
4	pratique pleine intensité	Participation à gestion déformation haute intensité, ski de fond et exercices. Participation à formation de résistance séances entraînement à intensité concurrentielle et durée. Peut commencer formation de résistance progressive.	exercice, coordination et réflexion augmenté
5	Retour au sport	jeu normal	

