

TURINYS

Įvadas / **5**

1. Reguliaraus fizinio aktyvumo nauda / **6**

2. Reguliarios fizinės veiklos pavojai / **7**

3. Paciento fizinio pasirengimo įvertinimas prieš rekomenduojant užsiimti reguliaria fizine veikla / **8**

3.1. Pasirengimo mankštintis klausimynas (PMK) / **8**

3.2. Testai fiziniam aktyvumui įvertinti / **10**

4. Fizinio krūvio „išrašymas“ / **11**

4.1. Dažnis / **13**

4.2. Intensyvumas / **13**

Intensyvumo vertinimas / **14**

4.3. Fizinės veiklos rūšis (T tipas) / **17**

4.4. Laikas / **20**

4.5. Progresas / **21**

5. Informacija apie pratimus ir patarimai pacientams / **22**