

Deník bolesti a zátěže

Osgood-Schlatterova choroba · řízení zátěže podle škály NPRS

JMÉNO: _____ TÝDEN OD: _____ DO: _____

SEMAFOR BOLESTI (NPRS 0–10)

● 0–2

bezpečné — lze pokračovat, případně progredovat

● 3–5

pozor — dokončit, ale příště snížit objem i intenzitu

● 6–10

stop — přerušit a vrátit se o krok zpět

JAK DENÍK POUŽÍVAT

PRAVIDLO 24 H Bolest z tréninku se musí do rána vrátit do zeleného pásma. Ranní hodnota rozhoduje.

KDY MĚŘIT PŘI aktivitě · **+1 h** po ní · **ráno** další den.

PROGRESE přidat až po 2 dnech v zelené. **REGRESE** o zónu níž, pokud ráno nejste v zelené.

DATUM	AKTIVITA / CVIKY	PŘI	+1 H	RÁNO	REGENERACE	AKCE NA PŘÍŠTĚ
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit
					☐ Led☐ Masáž☐ Tape Protahování	Snížit / Udržet / Zvýšit