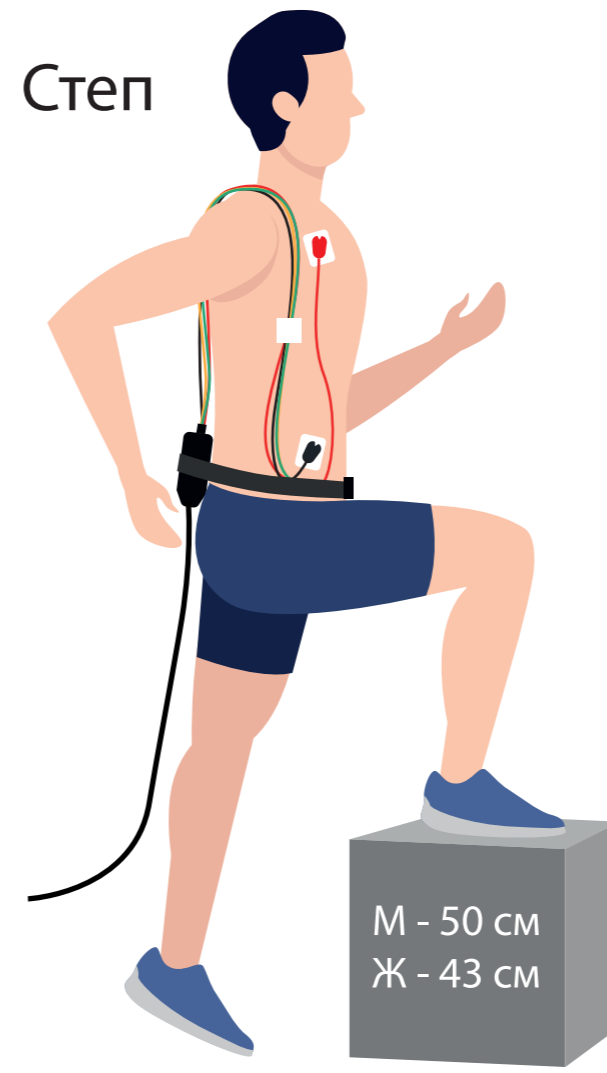
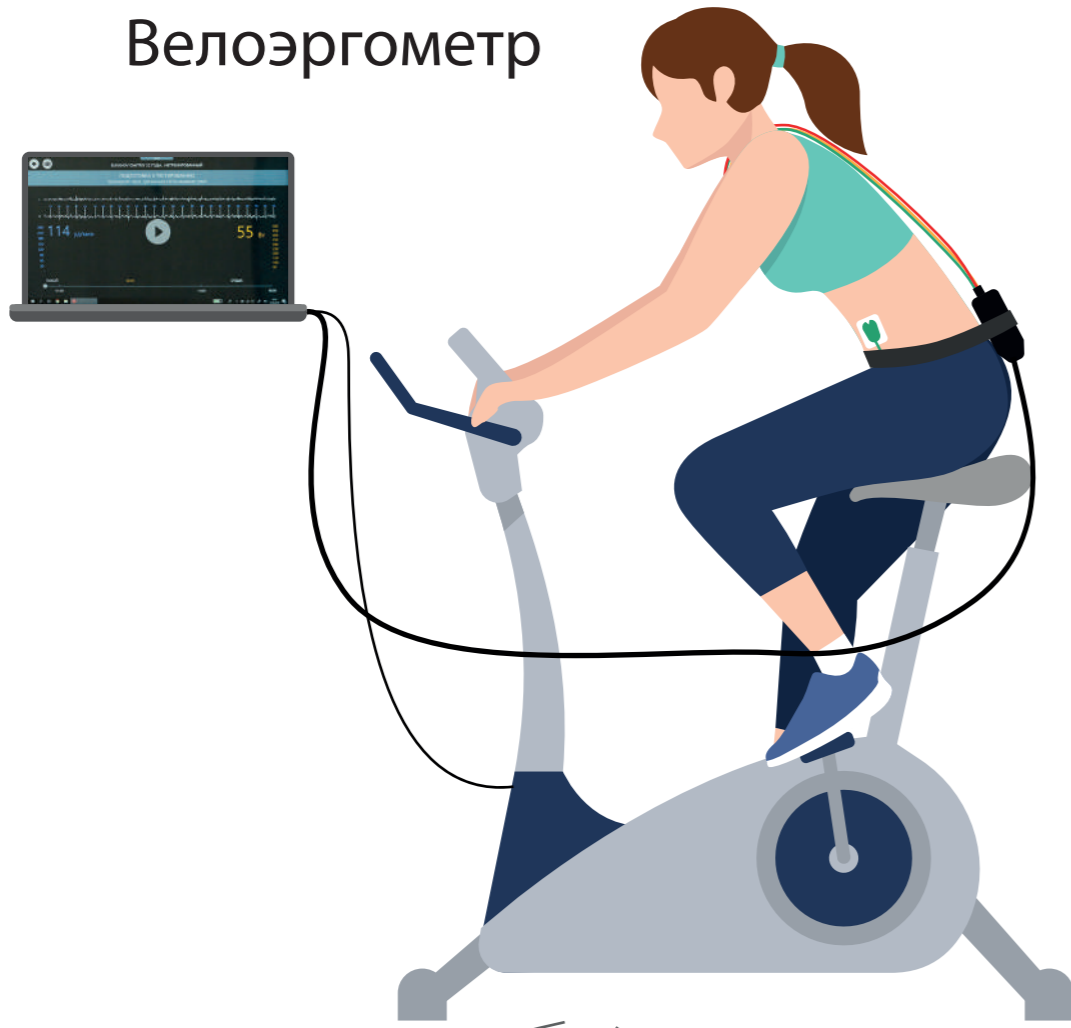


Тип нагрузки



Виды тестов

RAMP протокол

Тестирование при непрерывно увеличивающейся нагрузке с малыми приращениями мощности

PWC170

Определяет мощность мышечной работы, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин

Гарвардский степ-тест

Подъём на стандартную ступень в заданном ритме. Определяется скорость и характер восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Проба Руфье, Руфье-Диксона

30 приседаний за 45 секунд. Скрининговый тест для определения адаптационных возможностей и толерантности сердца к нагрузке

Проба Мартине

20 приседаний за 30 секунд. Определяется тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку

Видео



RAMP ПРОТОКОЛ



PWC170 НА ВЕЛО-ЭРГОМЕТРЕ

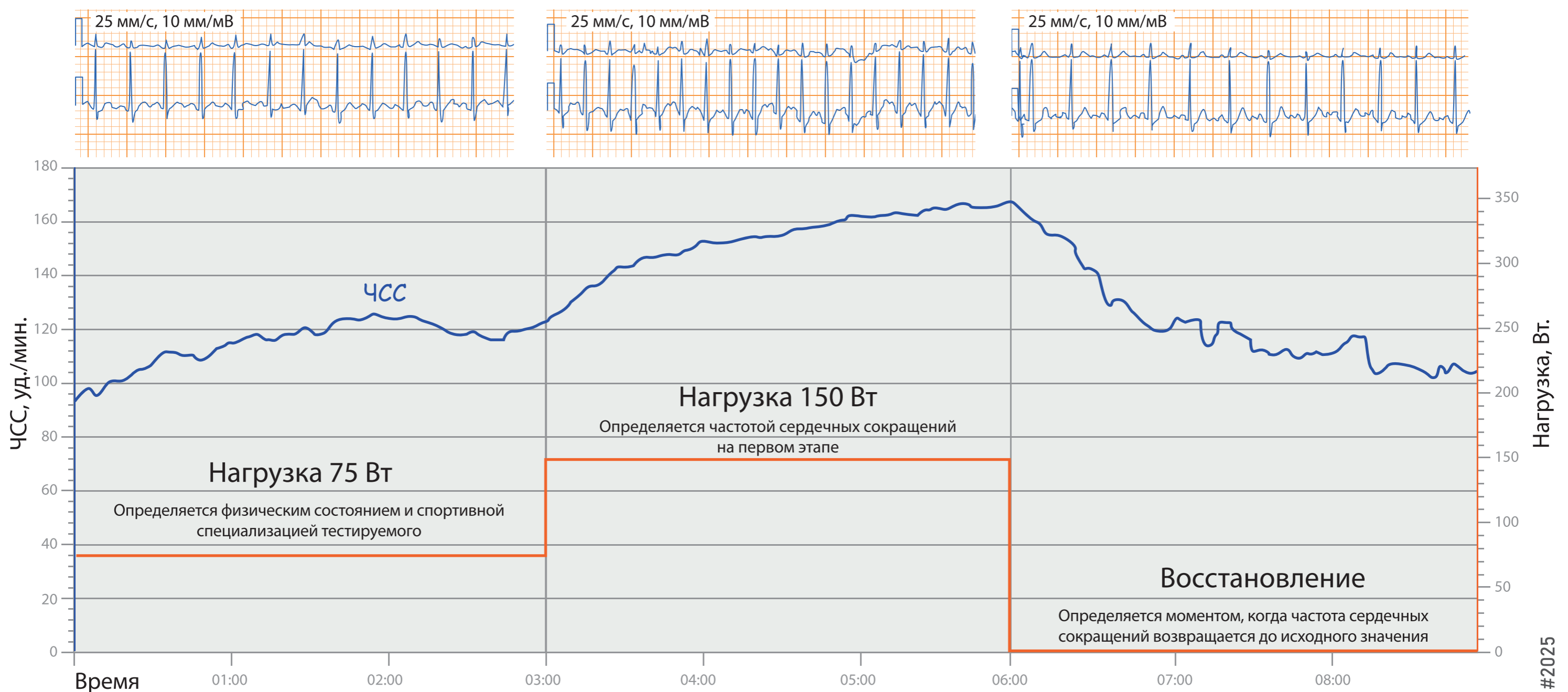


PWC170 НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ



vkvideo.ru/@mcs_ltd

Пример исследования PWC170 степ-тест



1. Ландырь А. П., Ачкасов Е. Е., Медведев И. Б. «Тесты с дозированной физической нагрузкой в спортивной медицине» (М.: Спорт, 2019. – 256 с.)
2. Буйкова, О. М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре : учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева. – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с.
3. Чедов, К. В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. – 95 с.

