

# Летунов сынамасы

# Летунов сынаамасы

ТОПТЫҚ МЕДИЦИНАЛЫҚ  
ЗЕРТТЕУЛЕРДІ ҚОЛДАНЫЛАТЫН  
ТЕСТ.



Жабдықталуы:  
секундомер,(метроном),  
тонометр,АҚҚ өлшеуге  
арналған аппарат.

Тыныш жағдайда 3 негізгі жүктемеден кейін  
адамның төзімділік деңгейін пульс есептеу,  
АҚҚ-ын өлшеу арқылы анықтайды.

Көрсетілімі:Бұл сынама арқылы түрлі ауруларды ерте анықтауға  
болады.Тыныш жағдайда осы тест арқылы минимальды ағза  
көрсеткішін ауытқуын анықтайды.

## Сынама жүргізу алгоритмі

1. Тыныштықта АҚҚ,пульсін есептеу.
2. 30 секунд 20 рет отырып тұрады.
3. Жүктемеден кейін 3 минуттан соң АҚҚ өлшеу.
4. Адам 15 секунд тез жүгіреді.
5. 2-3 мин демалғаннан кейін АҚҚ, пульсін өлшейміз.
6. 3 мин 1 орында жүгіреді.
7. 4-5 мин кейін АҚҚ өленеді.

## Бағалау:

Тест нәтижесі бойынша жүктемеге реакциясы бағаланады.

Нормада адамның бұл сынамаға реакциясы кезінде АҚҚ 180 дейін жоғары болады.

Норматониялық реакциясынан кейін АҚҚ, пульсі 4 мин демалғаннан кейін қалпына келеді.