

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 алгоритьмі



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 өлшенеді.

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.