



Рис. 1.3. Общий вид лаборатории для исследования в тредмил-тесте: плоский датчик (стрелка) крепится пластирем в подколенной области для лоцирования кровотока в подколенной артерии.

1.3. Методика дозирования нагрузки в тредмил-тесте

Нагрузка на "бегущей дорожке" дозируется двумя способами: повышением скорости ходьбы и увеличением угла наклона тредмила (ходьба "в гору"). Поэтому каждая нагрузочная ступень характеризуется либо только скоростью ходьбы, либо одновременно скоростью и углом наклона бегущей дорожки.

Длительность каждой ступени составляет 3 минуты. Это оптимальное время, которое необходимо для достижения нового установившегося состояния параметров кровообращения при нагрузочном режиме.

Дозирование нагрузки в тредмил-тесте представлено в таблице 1.1.

На первых пяти ступенях теста скорость ходьбы составляет 1, 2, 3, 4 и 5 км/ч соответственно. Начиная с шестой ступени, скорость движения ленты фиксируется на величине 5,4 км/ч, и уровень нагрузки повышается увеличением угла наклона тредмила на 2% (имитация "горы") на каждой последующей ступени.

После каждой ступени тредмил-теста следует период отдыха, длительность которого обусловливается временем восстановления регистрируемых показателей кровотока (от 2 до 10 минут).