

Как рассчитать интенсивность нагрузки?

Врачи по медицинской профилактике отмечают, что уровень физической нагрузки должен подбираться индивидуально. Основным и надёжным (как и наиболее доступным) способом контроля физической нагрузки служат оценка интенсивности по пульсу и соотнесение его показателей с рекомендуемым режимом, который определяют по максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС).

ЧСС измеряют во время нагрузки за 10 секунд и умножают на 6 (в покое пульс быстро восстанавливается, и показания его при измерении в течение минуты недостоверны).

Научитесь определять пульс в области запястья ниже большого пальца руки. Сосчитайте количество ударов пульса в течение 15 секунд, умножьте это значение на 4, получится частота пульса в 1 минуту. Измерьте так частоту пульса в 1 минуту перед тем, как начать прогулку (или другую физическую работу). Остановитесь через несколько минут и сразу вновь сосчитайте пульс. Его частота не должна превышать исходную (до нагрузки) более чем на 30 уд/мин. Если прирост пульса, посчитанного сразу после нагрузки, выше, чем 30 уд/мин., то такая нагрузка пока тяжела для вас, и её интенсивность следует снизить (например, дальше идти медленнее).

А если вы не дружите с математическими вычислениями, то приобретите небольшой гаджет – пульсометр.

Надёжным критерием того, что нагрузка не чрезмерна, является носовое дыхание. Если вам захотелось вдохнуть через рот – снижайте интенсивность нагрузки.