

30 секунднй Тест Текумсе для мужчин.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, СОСТАВЛЕННАЯ НА ОСНОВЕ 30-СЕКУНДНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Физическая форма	Число ударов сердца в возрасте			
	20—29 лет	30—39 лет	40—49 лет	50 лет и старше
<u>МУЖЧИНЫ</u>				
Выдающаяся	34—36	35—38	37—39	37—40
Очень хорошая	37—40	39—41	40—42	41—43
Хорошая	41—42	42—43	43—44	44—45
Средняя	43—47	44—47	45—49	46—49
Неважная	48—51	48—51	50—53	50—53
Плохая	52—59	52—59	54—60	54—62

30 секунднй Тест Текумсе для женщин.

Физическая форма	Число ударов сердца в возрасте			
	20—29 лет	30—39 лет	40—49 лет	50 лет и старше
<u>ЖЕНЩИНЫ</u>				
Выдающаяся	39—42	39—42	41—43	41—44
Очень хорошая	43—44	43—45	44—45	45—47
Хорошая	45—46	46—47	46—47	48—49
Средняя	47—52	48—53	48—54	50—55
Неважная	53—56	54—56	55—57	56—58
Плохая	57—66	57—66	58—67	59—66

Как делать измерения по 30 секундному Тесту Текумсе:

1. Поднимаемся на ступеньку, как для степ аэробики, высотой, ровно - 20 см., в течение, ровно 3-х минут, сохраняя требуемый ритм движения, соответствующий 2 поднятиям и спускам за 5 секунд (или 24 раза за 1 минуту).
2. Это можно сделать при помощи наблюдателя, который помогает Вам выдерживать требуемый ритм в течение 3-х минут, либо все делать под метроном (найти он-лайн версию в интернете), установив его на 96 ударов в минуту (на каждый шаг ноги вверх и вниз).
3. После 3-х-минутной нагрузки, делаем 30 секундную паузу (отдыхаем) и, затем, начинаем измерять пульс в течение 30 секунд.
4. Записываем свое значение пульса за 30 секунд, умноженное на 2 в свою тетрадь и вводим, вместе с другими данными по исследованию, на сайте ИТК в данную неделю.
5. Сравниваем измеренное значение с таблицей для определения своей реальной физической формы (не обязательный пункт).