

Lisa 4. Treeningu intensiivsuse määramine

Eelistage võimsust pulsile (eriti KVA puhul). Kui kasutate treeningu intensiivsuse määramiseks pulsivahemikke, siis tuleb hindamiseks kasutada sama modaalsust (jalgratas või jooksulint) ning edaspidi ka treeninguks, sest veloergomeetril saadud pulsivahemikud ei pruugi olla samad mis jooksulindil.

1. Kardiopulmonaalse koormustesti olemasolul sobilikud treeningvahemikud määratakse VT1 ja VT2 alusel.

Näide

Kardiopulmonaalse koormustesti parameetrite alusel on leitud, et

- VT1 vastab võimsusele 70 W ja pulsisagedus selle juures oli 120 x/min
- VT2 vastab võimsusele 110 W ja pulsisagedus selle juures oli 150 x/min

MICT treeningu ajal hoiab patsient intensiivsust vahemikus 70–110 W ja/või pulsivahemikus 120–150 x/min.

HIIT treeningul kõrgeks intervalliks määrake koormus üle 110 W ja/või pulsisagedus üle 150 x/min. Madalaks intervall on koormus alla 70 W ja/või pulsisagedus alla 120 x/min.

2. EKG-koormustesti olemasolul kasutage treeningu intensiivsuse määramiseks Wmaxi või pulsivahemikke.

Wmaxi järgi:

- VT1 vastab 50%-le Wmaxist, VT2 vastab 70%-le Wmaxist

Pulsi järgi:

- $VT1 = 4,866 + (0,405 \times HR_{tipp}) + (0,542 \times HR_{puhkus})$
 $VT2 = -2,606 + (0,773 \times HR_{tipp}) + (0,254 \times HR_{puhkus})$
- %HRR VT1: 42% VT2 = 77%

Näide: koormustestil saavutas patsient maksimaalse koormuse 260 W, selle juures maksimaalne pulsisagedus oli 182 x/min. Rahuoleku pulss on 67 x/min.

MICT treeninguks sobib intervall 130–182 W. Valemit kasutades on pulsivahemik MICT jaoks 115–155 x/min.

HIIT treeningul määrake kõrgeks intervalliks koormus üle 182 W ja/või pulsisagedus üle 155 x/min. Madalaks intervalliks on koormus alla 130 W ja/või pulsisagedus alla 115x/min.

3. Kui koormustest ei ole kättesaadav, siis määratakse treeningu intensiivsust subjektiivsete parameetrite järgi.

- Rääkimistest: patsient ei saa laulda, aga on veel võimeline rääkima täislausetega
- BORG (6–20 skaala)

Näide

Patsient alustab MICT treeningut ja tema subjektiivne väsimus peab olema 12–16 punkti. Selle juures ta suudab vestelda, kuid mitte pikkade lausetega.