|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень (интенсивность) нагрузки** | **По шкале Борга («разговорный тест»)** | **По пульсу****(ЧСС)** |
| Низкая | очень незначительная одышка, человек легко разговаривает | 50-63% МЧСС\* |
| Умеренная | дыхание учащенное, но человек может говорить полными предложениями | 64-76% МЧСС |
| Интенсивная | выраженная одышка, человеку тяжело или некомфортно говорить | 77-93% МЧСС |

**\*** МЧСС – максимальная частота сердечных сокращений, рассчитанная по формуле: МЧСС=220 – возраст