

Tabela 1.2

Wskaźniki intensywności wysiłku dla dyscyplin wytrzymałościowych obliczane z wyników maksymalnych prób wysiłkowych i odpowiadające im strefy treningowe (na podst. [7])

Intensywność	VO _{2max} (%)	HR _{max} (%)	HRR (%)	RPE (6–20)	Strefa treningowa
Mała intensywność, lekkie ćwiczenia	< 40	< 55	< 40	10–11	tlenowa
Umiarkowana intensywność	40–69	55–74	40–69	12–13	tlenowa
Duża intensywność	70–85	75–90	70–85	14–16	tlenowa+ mleczanowa
Bardzo duża intensywność	> 85	> 90	> 85	17–19	tlenowa + mleczanowa + beztlenowa

VO_{2max} – maksymalna zdolność pobierania tlenu; HR_{max} – maksymalna częstość skurczów serca;

HRR – rezerwa częstości skurczów serca; RPE – subiektywne odczucie ciężkości wysiłku według skali Borga 6–20.

Z kolei w tabelach 1.3 i 1.4 przedstawiono charakterystykę intensywności wysiłków fizycznych o charakterze wytrzymałościowym i oporowym podaną przez europejskich ekspertów w dziedzinie rehabilitacji chorób układu sercowo-naczyniowego.

Tabela 1.3

Charakterystyka intensywności wysiłków wytrzymałościowych dla osób uczestniczących w rehabilitacji chorób układu sercowo-naczyniowego (na podst. [1])

Intensywność wysiłku fizycznego wytrzymałościowego	Bardzo lekka do lekkiej	Lekka do umiarkowanej	Umiarkowana do dużej	Duża do ciężkiej
Protokół treningu	ciągły	ciągły	ciągły	interwałowy
Stosunek do progów mleczanowych lub wentylacyjnych	poniżej pierwszego proggu	blisko lub trochę powyżej pierwszego proggu	po między progami lub bliżej drugiego proggu	powyżej drugiego proggu
% HRR lub szczytowej liczby Watów	≤ 40	40–60	60–80	≥ 80
RPE (wg skali Borga 6–20)	≤ 10	11–12	13–14	≥ 15

HRR – rezerwa częstości skurczów serca; różnica między częstością skurczów serca na szczycie próby wysiłkowej HR_{peak} i w spoczynku HR_{at rest}; RPE – subiektywne odczucie ciężkości wysiłku.

Tabela 1.4

Charakterystyka intensywności wysiłków oporowych o charakterze dynamicznym dla osób uczestniczących w rehabilitacji chorób układu sercowo-naczyniowego (na podst. [1])

Intensywność ćwiczeń oporowych	Mała	Umiarkowana	Duża
Cel treningu	Zwiększenie wytrzymałości mięśni	Zwiększenie mocy i siły mięśni	Zwiększenie mocy i siły mięśni
Maksymalna liczba powtórzeń	> 15	8–15	< 8
% 1RM	< 60%	60–80%	> 80%
RPE (wg skali Borga 6–20)	≤ 10	11–14	≥ 15

1RM – maksymalne obciążenie z jakim można je wykonać tylko 1 raz; RPE – subiektywne odczucie ciężkości wysiłku.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, World Health Organization) podała bardzo prosty, ale przydatny w praktyce, sposób oceny intensywności różnych form aktywności fizycznej, który przedstawiono w tabeli 1.5. Klasyfikacja intensywności wysiłku fizycznego w MET proponuje trzy zakresy:

- intensywność mała: < 3,0 MET;
- intensywność umiarkowana: 3,1–6,0 MET;
- intensywność duża > 6,0 MET.

Tabela 1.5

Przykłady wysiłku fizycznego o umiarkowanej i dużej intensywności według szacowanego wydatku energetycznego podanego w MET (wg WHO)

Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności ok. 3–6 MET (wymaga umiarkowanego wysiłku i zauważalnie przyspiesza częstość skurczów serca)	Aktywność fizyczna o dużej intensywności > 6 MET (wymaga dużego wysiłku, powoduje szybki oddech i znacząco przyspiesza częstość skurczów serca)
<ul style="list-style-type: none"> ■ zwawy spacer ■ taniec ■ pielęgnowanie ogrodu ■ prace domowe (związane z prowadzeniem domu) ■ tradycyjne polowanie i zbieranie np. grzybów ■ aktywne zaangażowanie w gry i zabawy sportowe z dziećmi, wyprowadzanie zwierząt na spacer ■ prace budowlane (np. krycie dachów, malowanie) ■ noszenie/przesuwanie ciężarów o wadze umiarkowanej (< 20 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ bieg ■ zwawy spacer pod górę / wspinanie ■ szybka jazda rowerem ■ aerobik ■ szybkie pływanie ■ sporty i gry oparte na współzawodnictwie (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, hokej) ■ ładowanie łopatą lub ręczne kopanie w ziemi ■ noszenie/przesuwanie dużych ciężarów (> 20 kg)