

اختبار الحركة الهوائية الهدف (تامت) هو تعديل لاختبار الحركة الهوائية التي وضعتها بات جيد في مدرسة هاو في ديربورن ، يقيس السلوك الهوائي للشباب وقدرتهم على ممارسة الرياضة عند أو فوق معدل ضربات القلب المستهدف الموصى به لمدة 15 دقيقة. يوصى بإجراء الاختبار للشباب الذين يعانون من إعاقات معينة ، ويعمل محدد السرعة كاختبار اختياري للطلاب غير القادرين على أداء الجري/المشي لمسافة ميل واحد في 13 دقيقة أو أقل. تشمل التمارين التي يمكن استخدامها في الاختبار ، على سبيل المثال ، الجري والرقص والسباحة وقياس جهد الذراع. يقدر المستوى الأساسي للاختبار (المستوى 1) القدرة على الحفاظ على كثافة معتدلة من النشاط البدني (أي 70 بالمائة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب المتوقع) دون تجاوز 85 بالمائة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب المتوقع. يمكن للمشاركين الانخراط في أي نشاط بدني تقريبا طالما أنه ينطوي على كثافة كافية للوصول إلى الحد الأدنى من معدل ضربات القلب المستهدف والحفاظ على معدل ضربات القلب في منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة (ثرز). يتم تشجيع المختبرين على العمل مع الأفراد لمساعدتهم على تحديد النشاط البدني المناسب. بالنسبة لمعظم المشاركين- أولئك الذين يشاركون في أشكال الجسم كله من التمارين (الشكل 5.2 أ) - يتم تعريف ثرز على أنه 70 في المائة إلى 85 في المائة من معدل ضربات القلب القصوى المتوقعة (من الناحية التشغيلية ، 140 إلى 180 نبضة في الدقيقة). الأول ينطبق على المشاركين الذين يعانون من إصابة الحبل الشوكي مما يؤدي إلى شلل رباعي منخفض المستوى (لق ، أي آفة في العمود الفقري بين ج6 و ج8 شاملة). يمكن تعريف ثرز في واحدة من طريقتين. إذا كان لدى الفرد معدل ضربات قلب أثناء الراحة (الجلوس) أقل من 65 نبضة في الدقيقة ، يتم تعريف الثرز على أنه 85 إلى 100 نبضة في الدقيقة. إذا كان معدل ضربات قلبه على أنه نطاق يتراوح من 20 إلى 30 نبضة أعلى من THRZ قلب الفرد أثناء الراحة 65 نبضة في الدقيقة أو أكثر ، فسيتم تعريف قيمة الراحة. على سبيل المثال ، إذا كان لدى الفرد معدل ضربات قلب أثناء الراحة يبلغ 75 نبضة في الدقيقة ، فسيكون معدل ضربات القلب من 95 إلى 105 نبضة في الدقيقة. ينطبق الاستثناء الثاني على أولئك الذين يمارسون تمرينا صارما للذراع (الشكل 5. بالنسبة لأولئك الذين يستخدمون تمارين الذراع فقط ، فإن ثرز هو 130 إلى 170 نبضة في الدقيقة. يقوم المختبر بفحص معدل ضربات قلب المشارك مرة واحدة على الأقل كل 60 ثانية. إذا كان المشارك ضمن ثرز له أو لها وليس أكثر من 10 يدق فوق ثر