

# Próba Ruffiera

- Test zaliczany do najprostszych prób czynnościowych układu krążenia → ocena jego sprawności na podstawie wskaźnika uwzględniającego częstość tętna po wykonaniu 30 przysiadów.
- Wyniki testu wprawdzie uzależnione od indywidualnej masy ciała badanych, ale zaleta → może być przeprowadzony w każdych warunkach
- Zwrócić uwagę na należyte wykonanie przysiadów + tempo przysiadów bezwzględnie utrzymane

Przysiad  
na medal

plecy wyprostowane

ciężar ciała spoczywa  
na piętach



głowa na przód

mięśnie brzucha napięte

kolana przed linią palców

# Próba Ruffiera

*Sprzęt:* metronom, stoper

*Wykonanie:* osoba badana odpoczywa w pozycji leżącej przez ok. 5min. W tym czasie wykonuje się pomiar tętna (HR) spoczynkowego (metodą palpacyjną przez 15 sekund, a wynik przelicza się na minutę), następnie os. bad. wstaje i wykonuje 30 przysiadów w ciągu 1 minuty (rytm nadaje metronom lub osoba kontrolująca przebieg próby). Po zakończeniu próby badany powraca do pozycji leżącej.

- Pomiar HR wykonuje się w 1. minucie restytucji (0-60s) i w 2. minucie restytucji (60-120 s)
- HR1 – wartość przed próbą
- HR2 – wartość z 1. minuty restytucji (bezpośrednio po zakończeniu wysiłku)
- HR3 – wartość z 2. minuty restytucji

Dla przypomnienia, aby otrzymać wartość tętna minutowego mnożymy zmierzone tętno z 15 sekund razy 4 i w ten sposób otrzymujemy wartość minutową tętna.

Uzyskane wyniki przedstaw w postaci tabelki, a zmierzone wartości pomiaru minutowego tętna wstaw do wzoru zamieszczonego poniżej, a następnie oblicz swój poziom wydolności.

Lp.	HR po próbie [sk./min]			Indeks Ruffiera IR	Ocena
	HR1	HR2	HR3		

$$IR = (HR1 + HR2 + HR3) - 200 / 10$$

Wartość indeksu Ruffiera (IR)	Ocena poziomu wydolności
0	Bardzo dobra
1-5	Dobra
6-10	Średnia
>10	Słaba

Ocena poziomu wydolności na podstawie uzyskanej wartości indeksu Ruffiera (IR).

Uwaga dla chłopców!

Jeżeli chcecie podnieść sobie poziom trudności ćwiczenia to możecie przysiady zastąpić pompkami.

Poniżej link z filmem pokazowym sposobu przeprowadzenia Próby Ruffiera ćwicząc pompki.

<https://www.youtube.com/watch?v=yAq--oYoQ4Y>

Kto z Was chce sprawdzić swój poziom wydolności i pochwalić się, a tym samym zdobyć ocenę "6", nagrywa filmik z przeprowadzania próby i wysyła do swojego nauczyciela.

Powodzenia 😊