Ruffierová skúška

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 21:19*

Definícia

Ruffierova skúška - kvalitatívne lepším ukazovateľom ako je úroveň kľudovej tepovej frekvencie (TF) sú rôzne funkčné skúšky. Jedna z nich je Ruffierova skúška, ktorá určuje funkčný stav kardiovaskulárneho systému a pripravenosť organizmu na zaťaženie. Táto skúška sa skladá z troch častí. V prvej časti sa prevádza 2 minútové sledovanie kľudovej TF v sede, po ktorom v druhej časti nasleduje 30 drepov za 30 sekúnd. Poslednou časťou skúšky je opäť ukľudnenie v sede po dobu 2 minút. Medzi 2-minútovými sledovaniami nie je žiadna prestávka, nasledujú ihneď po sebe.
Meria sa:

S1- najnižšia hodnota TF pri prvom sedení pri maximálnom ukľudnení
S2- najvyššia hodnota TF po drepoch
S3- najnižšia hodnota TF pri druhom sedení pri maximálnom ukľudnení
Výpočet indexu: IR = ((S1 + S2 + S3) - 200)/10

Výskyt

fyziológia, test

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/ruffierov%C3%A1-sk%C3%BA%C5%A1ka