

Karta Pracy - Próba Ruffiera

imię i nazwisko ucznia

data badania / klasa /

Tab. 1. Dokonane pomiary wartości tętna

pomiar tętna	P (tętno mierzone przez 15 sekund)
wartość tętna przed badaniem (w spoczynku) na minutę	P1= przez 15 sekund x 4 =
wartość tętna bezpośrednio po wysiłku (po wykonaniu 30 przysiadów w ciągu minuty)	P2= przez 15 sekund x 4 =
wartość tętna po około jednej minucie odpoczynku	P3= przez 15 sekund x 4 =

$$IR = (P1 + P2 + P3 - 200) : 10 = (..... - 200) : 10 =$$

Ocena wskaźnika

Tab. 2. Interpretacja wyników

wynik	ocena próby – przygotowanie do wysiłku
do 0,0	bardzo dobre
0,1 - 5,0	dobre
5,1 - 10,0	umiarkowane
10,1 - 15,0	niewystarczające
powyżej 15,1	złe

Na podstawie przeprowadzonej Próby Ruffiera i obliczonego współczynnika $IR =$,

uzyskano przygotowanie do wysiłku.

Jeśli Twój wynik wynosi więcej niż 10,0, oznacza to, że Ty i Twoje serce szybko się męczycie i koniecznie powinieneś zacząć się ruszać i ćwiczyć!

Jeśli Twój wynik znajduje się w przedziale 5,1 - 10,0, nie jest źle, lecz powinieneś poprawić swoją wytrzymałość.

Natomiast jeśli Twój wynik wynosi mniej niż 5,1 – gratulacje! Jesteś w świetnej formie!