Przesyłam wszystkim zadanie do wypełnienia. Jest to prosta próba wydolności którą może wykonać każdy. W instrukcji jest mowa też o innych próbach ale mnie chodzi tylko o test Ruffiera.

Proszę dokonać pomiaru tętna tak jak jest w instrukcji. Po wysiłku pierwsze badanie tętna natychmiast, a drugie po 3 minutach. Tętno mierzymy przez 15 sekund i mnożymy razy 4. Ja uważam, że wynik od 0,1 do 1,0 jest bardzo dobry

Oczywiście raczej nikt nie ma w domu metronomu więc sami praktycznie musimy sobie dobrać tempo ćwiczeń. Jak ktoś ma urządzenie do pomiaru tętna to będzie ułatwienie.

Czekam na wyniki próby. Najlepiej e-mail, Librus

Próba Ruffiera

1. Nauka mierzenia tętna i sposób wykonania próby wydolności

<http://static.scholaris.pl/resource_imp/109/109590/PLIKI_1/RTS025401.mp4?fbclid=IwAR2UoS0ZiAjbKONspH3rTrtEuJfU9e-alVO5ohK12VE_zbpQO57iwBunfJk>

1. Instrukcja do próby i arkusz do wypełnienia

<http://www.ergonomia.agh.edu.pl/Pliki/Instrukcje_do_cwiczen/3-Obciazenie_praca_fizyczna/WF-II-%201-Ruffiera.pdf>