

Test de Ruffier-Dickson

¿Para qué sirve este test? Para apreciar cómo tu corazón se ajusta al esfuerzo, y cómo se recupera de éste.

¿Qué material necesitamos? Sólo un cronómetro, un bolígrafo y esta hoja. Para ello debéis adoptar diferentes funciones: CRONOMETRADOR, CONTADOR, SECRETARIO. Mientras uno está cronometrando, el otro está contando, y el último anota los resultados en la planilla.

Recordar que cada 45 segundos, debéis cogeros el pulso, y empieza otro. ESTAROS ATENTOS.

El CRONOMETRADOR: debe contar el tiempo de realización, y el tiempo para tomarse las pulsaciones.

Nombre Alumno 1	Nombre Alumno 2	Nombre Alumno 2.

	¿Qué pasos debes seguir?	Alumno 1	Alumno 2:	Alumno 3
1º	Tómate el pulso durante 15 segundos.	Pulso 1:	Pulso 1:	Pulso 1:
2º	De pie, comienza a hacer sentadillas durante 45 segundos. Abre las piernas, mantén la espalda recta, e intenta tocar con tus manos el suelo. Y vuelve a ponerte de pie.	Cuenta el número de sentadillas:	Cuenta el número de sentadillas:	Cuenta el número de sentadillas:
3º	Nada más terminar tómate otra vez el pulso	Pulso 2:	Pulso 2:	Pulso 2:
4º	Espera 45 segundos, y vuelve a tomarte el pulso de nuevo.	Pulso 3:	Pulso 3:	Pulso 3:
5º	Ahora calcula el índice de Ruffier en base a esta fórmula: $\frac{4 \times (P1+P2+P3)-200}{10}$	Mi índice de Ruffier es:	Mi índice de Ruffier es:	Mi índice de Ruffier es:
6º	Escribe tu resultado teniendo en cuenta la siguiente escala: Excelente: 0 Muy Bueno: de 1 a 5 Bueno: de 6 a 10 Suficiente: de 11 a 15 Insuficiente: más de 15.	Mi resultado es:	Mi resultado es:	Mi resultado es:

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....