

KARTA PRACY- TEST RUFFIERA

Imię i nazwisko ucznia

Klasa

Data wykonania testu

Tab. 1. Dokonane pomiary wartości tętna

Pomiar tętna przez 15 sekund wartość x	Wartość tętna przeliczona na minutę t=wartość x*4=
Wartość tętna przed badaniem y=	P= y * 4=
Wartość tętna bezpośrednio po wysiłku y ₁ =	P ₁ = y ₁ * 4=
Wartość tętna po jednej minucie odpoczynku y ₂ =	P ₂ = y ₂ * 4=

Obliczenie Wskaźnika Ruffiera: PODSTAWIAMY DANE DO WZORU

IR =	$\frac{(P + P_1 + P_2) - 200}{10}$	=	$\frac{(\dots\dots\dots) - 200}{10}$	=	$\frac{\dots\dots\dots}{10}$	=	
------	------------------------------------	---	--------------------------------------	---	------------------------------	---	--

MÓJ WYNIK TO: