Test Ruffiera

Próba polega na wykonaniu pełnych 30 przysiadów w czasie 1 minuty w równym tempie. Dokonuje się trzech pomiarów tętna – w spoczynku, bezpośrednio po próbie oraz po minucie wypoczynku. Tętno należy mierzyć przez 15 sekund i wynik pomnożyć przez 4. Następnie według wzoru obliczamy jest wskaźnik IR.

IR = {(P + P_{1} + P_{2}) - 200\over 10}

IR – wskaźnik Ruffiera

P - tętno w spoczynkowe

P1 – tętno bezpośrednio po wysiłku

P2 – tętno po 1 minucie wypoczynku

Interpretacja wyników

0 pkt. –bardzo dobrze

0, 1 – 5 pkt. – dobrze

5, 1 – 10 pkt. – średnio

10, 1 – 15 pkt. – słabo