

ANEXO 3.1- TEST DE RUFFIER



Prueba que se realiza para medir la **resistencia aeróbica** al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación **cardíaca**, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma.

EJECUCIÓN: Situándonos de pie, haremos 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 s con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final. En mujeres se realiza 20 flexiones durante 30 segundos.

$$I = ((P_0 + P_1 + P_2) - 200) / 10$$

P₀ = Pulsaciones por minuto en reposo (basal)

P₁ = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación)

P₂ = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación)

Si I = 0 rendimiento cardiovascular (CV) excelente (propio de atletas)

Si I = ENTRE 0,1 y 5 rendimiento CV bueno

Si i = entre 5,1 y 10 rendimiento CV medio

Si I = entre 10,1 y 15 rendimiento CV insuficiente

Si I = entre 15,1 y 20 rendimiento CV malo (requiere evaluación médica).

Nota: Las pulsaciones de P₁ y P₂ deben medirse en 15 seg multiplicadas por 4.