

Protokół

Ćwiczenia nr

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko

Imię

1. Step-test Mastera

$$FI = \frac{\text{czas próby w sek.} \times 100}{2 \times (a_1 + a_2 + a_3)}$$

Powysiłkowe wartości HR:

* 1 min – 1min 30 sek. – a_1

* 2 min – 2min 30 sek. – a_2

* 3 min – 3min 30 sek. – a_3

Wyniki testu:

HR spoczynkowe	HR 30-sekundowe po wysiłku			Wskaźnik FI [punkty]	Ocena sprawności fizycznej
	1 min	2 min	3 min		

Interpretacja wyników

Wskaźnik wydolności (punkty)	Ocena wydolności
poniżej 55	słaba
55 – 79	przeciętna
80 – 89	dobra
powyżej 90	bardzo dobra

2. Próba Schneidera

Wyniki testu

Badanie	Wartość	Punkty
Ciśnienie skurczowe w mmHg (pozycja leżąca)		
Ciśnienie skurczowe w mmHg (pozycja stojąca)		
Różnica ciśnienia skurczowego (tab. A1)		
Tętno/min (pozycja leżąca, tab. B1)		
Tętno /min (pozycja stojąca, tab. C1)		
Przyrost tętna w pozycji stojącej (tab. B2)		
Przyrost tętna 15 sek. po obciążeniu (tab. C2)		
Powrót tętna do normy (tab. A2)		
Ocena wydolności układu krążenia w punktach		

Tabele pomocnicze:

Tabela A ₁		Tabela A ₂	
Różnica ciśnienia skurczowego krwi mierzonego w pozycji stojącej w odniesieniu do wartości stwierdzonej w pozycji leżącej		Powrót tętna do normy po obciążeniu (w pozycji stojącej)	
różnica w mmHg	punkty	sekundy	punkty
Wzrost o 8 lub więcej	3	0 – 30	3
Wzrost o 2 do 8	2	31 – 60	2
Brak wzrostu	1	61 – 90	1
Spadek o 2 do 5	0	91 – 120	0
Spadek o więcej niż 6	-1	ponad 120 (2–10 uderzeń ponad tętno spoczynkowe)	-1
		ponad 120 (11-30 uderzeń ponad tętno spoczynkowe)	-2

Tabela B ₁		Tabela B ₂				
HR w pozycji leżącej		Przyrost HR mierzonego po 2 min w pozycji stojącej				
wartości	punkty	0 - 10	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 - 42
		p u n k t a c j a				
50 - 60	3	3	3	2	1	0
61 - 70	3	3	2	1	0	-1
71 - 80	2	3	2	0	-1	-2
81 - 90	1	2	1	-1	-2	-3
91 - 100	0	1	0	-2	-3	-3
101 - 110	-1	0	-1	-3	-3	-3

Tabela C ₁		Tabela C ₂				
HR w pozycji stojącej		Przyrost HR 15 sekundowego po obciążeniu				
wartości	punkty	0 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 - 50
		p u n k t a c j a				
60 - 70	3	3	3	2	1	0
71 - 80	3	3	2	1	0	0
81 - 90	2	3	2	1	0	-1
91 - 100	1	2	1	0	-1	-2
101 - 110	1	1	0	-1	-2	-3
111 - 120	0	1	-1	-2	-3	-3
121 - 130	0	0	-2	-3	-3	-3
131 - 140	-1	0	-3	-3	-3	-3

Interpretacja

Reakcja	Punkty
Bardzo dobra	17 - 18
Dobra	14 - 16
Dostateczna	8 - 13
Zła	7 i poniżej

3. Próba Liana

Wyniki

HR spoczynkowe	HR w okresie restytucji powysiłkowej							Czas powrotu HR
	1	2	3	4	5	6	7	

Interpretacja

.....

.....

.....