

Temat ćwiczenia: **Próby czynnościowe układu krążenia**

Data ćwiczenia

Kierunek studiów

Grupa

Nazwisko i imię

1. Test Cramptona

Wskaźnik Cramptona:

$$ICR = 25 \times (3,15 + DTA - \frac{DPS}{20})$$

gdzie:

DTA – różnica ciśnienia skurczowego krwi (cmHg) = $RR_2 - RR_1$

DPS – różnica tętna = $HR_2 - HR_1$

Wyniki testu:

Pozycja	RRs [mmHg]	Tętno [ud./min]
Leżąca		
Stojąca		
Różnica		
Wskaźnik Cramptona		

Interpretacja uzyskanych wyników:

Reakcja układu krążenia	ICR
Bardzo dobra	≥ 95
Dobra	80 – 94
Dostateczna	65 – 79
Zła	< 65

Obliczenia:

2. Próba Ruffiera

Wskaźnik Ruffiera (IR):

$$IR = \frac{(a_1 + a_2 + a_3) - 200}{10}$$

Wyniki testu:

Inicjały	Tętno [ud./min]			Wskaźnik Ruffiera	Ocena
	a ₁	a ₂	a ₃		

Interpretacja:

IR [punkty]	Ocena wydolności układu krążenia
0,0	bardzo dobra
0,1 -5,0	dobra
5,1 – 10,0	średnia
10,1 – 15,0	niewystarczająca

Obliczenia:

3. Test Harwardzki

Wskaźnik sprawności fizycznej FI:

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

Powysiłkowe wartości HR:

* 1 min – 1min 30 sek. – a₁

* 2 min – 2min 30 sek. – a₂

* 4 min – 4min 30 sek. – a₃

Wyniki testu:

Tętno spoczynkowe	tętno 30-sekundowe po wysiłku			Wskaźnik FI [punkty]	Ocena sprawności fizycznej
	1 min	2 min	4 min		

Interpretacja wyników:

Wskaźnik wydolności (punkty)	Ocena sprawności układu krążenia
< 55	Zła
55 – 64	Poniżej przeciętnej
65 – 79	Przeciętna
80 - 89	Dobra
≥ 90	Bardzo dobra

Obliczenia:

4. Step-test Mastera dla wytrenowanych

Wskaźnik sprawności fizycznej FI:

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

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:

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

Interpretacja wyników

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

Obliczenia: