



Ausdauer-Test „Ruffier-Index“

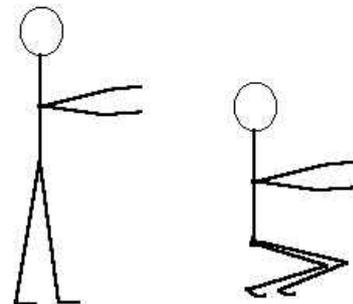
Ziel

Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktion

Messweise

Die zu testende Person 5 Minuten ruhig sitzen lassen.

- ➔ Pulsfrequenz im Sitzen messen (P 1)
- ➔ Belastung mit 30 Kniebeugen in 30 Sekunden, dann sofortige Pulsmessung im Stehen (P 2)
- ➔ Nach 1 Minute Pulsmessung im Sitzen (P 3)



Klassifizierung

Nach folgender Formel wird ein so genannter Index berechnet, der über die Leistungsfähigkeit Aufschluss gibt.

Auswertung

Index: (P 1 + P 2 + P 3) – 200

unter 0	= ausgezeichnet
0 - 50	= gut
51 - 100	= durchschnittlich
101 - 150	= schwach
über 150	= ungenügend

Der Kreislauf-Belastbarkeits-Test nach Ruffier ist ein reiner Leistungs-Test und wird altersunabhängig eingesetzt. Dieser Test integriert in seine Messung gleich drei wesentliche Parameter der Herz-Kreislauf-Messung:

1. Der „Ruhe“-Puls

wird hier als „Puls in der Ruhe“ gemessen (der echte sport- physiologische Ruhepuls wird morgens noch vor dem Aufstehen gemessen) d.h. vor der aktuellen Messung mit dem Ruffier-Test mindestens 5 Minuten in Ruhe sein.

2. Der Belastungs-Puls

Er wird aus Gründen der Standardisierung unmittelbar nach einer Belastung von 30 Kniebeugen in 45 Sekunden gemessen.

Da der manuelle Minuten-Puls (mit Finger in 15 Sekunden am Handgelenks-puls erfasst und mal 4 genommen) schon während der Messung deutlich absinkt, empfiehlt sich eine entsprechende Pulsuhr mit EKG- genauer Erfassung.

3. Der Erholungs-Puls

Dieser Wert beschreibt die Erholungs-Leistung des Herz- Kreislauf-Systems nach Belastung und ist damit die dritte wichtige Größe der individuellen Belastbarkeit.

Der entsprechende Wert wird exakt 1 Minute nach der 2. Messung erhoben und nach unten aufgeführter Formel verrechnet. Auch hier ist die Pulsuhr von Vorteil.

Auswertung:

Die 3 erhaltenen Pulswerte werden addiert, dann wird von dieser Summe 200 abgezogen und dann durch 10 geteilt.