

np4053 Zátěžová diagnostika

Charakteristika probanda a výzkumné situace:

Datum a čas testování	
Jméno výzkumníka	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	

1. Ruffierova zkouška

POSTUP:

- Nejprve vsedě změřte na zápěstí počet tepů **TF1** za 15 sekund.
- Proveďte **30 dřepů v pravidelném tempu 1 dřep za sekundu**.
- Ihned po výkonu usedněte a změřte počet tepů **TF2** za 15 sekund.
- V klidu sedíte a uklidňujte se po dobu 1 minuty.
- Pak změřte počet tepů **TF3** za 15 sekund.

TF1:

TF2:

TF3:

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

Výsledek značí počet bodů, kterých jsme dosáhli.

VYHODNOCENÍ:

Index	Zdatnost
nižší než 0	výborná
0,1 – 5	velmi dobrá
5,1 – 10	průměrná

10,1 – 15	podprůměrná
vyšší než 15	nedostatečná

2. Harvardský výstupový test

- vystupování na bednu vysokou 50 cm pro muže, 45 cm pro ženy a 30 cm pro děti a mládež po dobu 5 minut.
- časová délka testu může být modifikována ve smyslu snížení na hodnotu 3 minut.
- během stanovené časové délky vystupuje testovaná osoba na bednu v tempu 30 výstupů za 1 minutu.
- v případě, že testovaná osoba není schopna dodržet stanovený rytmus vystupování, zaznamenáme čas testování a test ukončíme.
- bezprostředně po testu se vyšetřovaná osoba posadí. Výzkumník následně zaznamenává 3 hodnoty tepové frekvence v čase 1:30 (TF1), 2:30 (TF2) a 3:30 (TF3) minut po zátěži.

TF1:

TF2:

TF3:

$$IZ = \frac{\text{délka cvičení v sekundách} \times 100}{(TF1 + TF2 + TF3)}$$