

INDICE di RUFFIER (Valutazione dell' Efficienza Cardio-Circolatoria)

Obiettivo di questo test è la valutazione dell'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio, e la capacità di **recupero immediato** dopo uno sforzo. L'esecuzione del test prevede quattro fasi distinte:

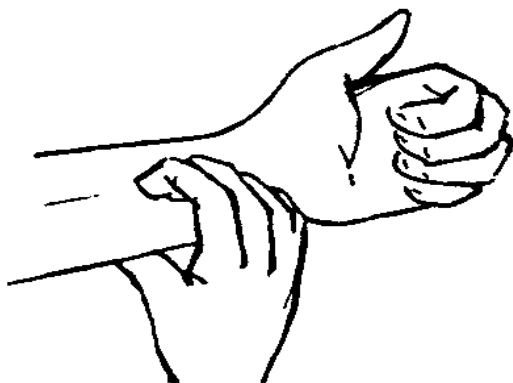
- a. **FREQUENZA A RIPOSO** : rimani a completo riposo (sdraiato e fermo) per 2 minuti, dopodiché servendoti di un cronometro conta il numero dei battiti (pulsazioni) che il tuo cuore compie in 15 secondi e moltiplicali per 4 per ottenere il numero di battiti al minuto.
- b. **FREQUENZA SOTTO SFORZO** : esegui trenta piegamenti sulle gambe, portando i glutei a toccare i talloni e rileva le pulsazioni appena terminati i piegamenti così come hai fatto prima (15 sec e poi moltiplica x 4)
- c. **FREQUENZA DOPO RECUPERO** sdraiati e riposa per un minuto esatto dopodiché fai una nuova prova delle pulsazioni per 15 secondi e moltiplicale per 4

Riporta i dati ottenuti all'interno della formula sotto riportata sostituendo i valori alle lettere corrispondenti

$$\text{Indice Ruffier} = (a + b + c - 200) : 10$$

Otterrai l'Indice di Ruffier per valutare la tua Efficienza Cardio-Circolatoria e più precisamente della **capacità di recupero immediato**; se :

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ➤ il risultato è 0 | la valutazione è ECCELLENTE |
| ➤ il risultato è compreso tra 1 e 5 | la valutazione è MOLTO BUONA |
| ➤ il risultato è compreso tra 5 e 10 | la valutazione è BUONA |
| ➤ il risultato è compreso tra 10 e 15 | la valutazione è MEDIA |
| ➤ il risultato è compreso tra 15 e 20 | la valutazione è MEDIOCRE |
| ➤ | |



Per un corretto rilievo del polso: tieni la mano sinistra con il palmo in alto ed il polso leggermente esteso all'indietro, e premi le tre dita centrali della mano destra sul polso sinistro alla base del pollice.

Se non riesci in questo modo, puoi cercare il battito alla carotide portando una mano alla gola e facendo una leggera pressione con il pollice e l'indice ai lati della trachea.