


Test de ruffier dickson

I'm not robot



reCAPTCHA

Continue

La prueba Ruffier-Dixon es un método muy simple y fiable basado en una fórmula que sirve para evaluar la forma de nuestro corazón. Esta prueba puede ser realizada por cualquier persona, y ni siquiera necesitas usar ropa deportiva o realizarla en alguna configuración especial, por lo que es muy recomendable para aquellos que quieren conocer la salud de su corazón sin salir de casa. La prueba Ruffier-Dickson consiste en realizar una serie de mediciones de nuestra frecuencia cardíaca durante la prueba, que se basa en la realización de 30 flexiones de pies profundos (en cuclillas y escalada de nuevo), durante 45 segundos. Al medir la frecuencia cardíaca antes del estrés, inmediatamente después del estrés y luego un minuto después del final del ejercicio, obtenemos valores que nos ayudarán a conocer nuestro estado de salud actual gracias a la fórmula. ¿Cómo realizar la prueba Ruffier-Dickson? Realizar la prueba de Ruffier es muy simple y es suficiente para estar de pie y tener una mesa o algún otro objeto cerca para poder inclinarse ligeramente en un lado y mantener el equilibrio de esta manera. Para medir su frecuencia cardíaca, usted tiene que contar sus latidos del corazón dentro de 15 segundos y luego multiplicar la puntuación por 4. Los pasos a seguir son:1. Una persona debe medir su frecuencia cardíaca (P0) antes de darse cuenta del esfuerzo2. La persona comienza a ponerse de pie y tiene que realizar un total de 30 flexiones profundas de las piernas. Esto significa que estando erguida completamente, la persona debe agacharse y subir de nuevo. Usted tiene que realizar 30 flexiones completas en 45 segundos, los esfuerzos no son válidos si 30 flexiones no se completan. Inmediatamente después del final de la última flexión de la pierna, se debe volver a medir el pulso (P1).3. Un minuto después del final del ejercicio, se debe realizar la tercera y última medición de la frecuencia cardíaca (P2), terminando el ejercicio. Para evaluar los resultados y averiguar el estado de salud de nuestro corazón, Ruffier:Ruffier Index (I) $(P0 - P1 - P2) - 200 / 10$ Donde P0, P1 y P2 son mediciones anteriores de nuestra frecuencia cardíaca, lo que nos ayudará a conocer el estado de salud de nuestro corazón basado en 5 posibles niveles de salud: I 0 a 4: Forma física óptima. I 4 a 8: Forma física aceptable, I 8 a 12: Adecuado para iniciar un plan de fitness progresivo. I 12 a 16: Realizar una revisión médica pre-esperada. Tengo más de 16 años: No es adecuado para un esfuerzo intenso. De esta manera podemos averiguar fácilmente desde la comodidad de nuestro hogar cuál es nuestra salud. Un ejemplo: imaginemos que hemos calculado nuestra cardaacas en 75 antes de realizar la prueba. Inmediatamente despu's de las 30 flexiones de piernas, nuestras pulsaciones se han hasta las 140. Y tras un minuto de recuperación,

nuestras pulsaciones se han situado en 95. Con estos valores, la fórmula de Ruffier nos queda así: Índice de Ruffier ($I_r = \frac{75 - 140 - 95}{200} \times 10$) Sumando las tres frecuencias cardíacas obtenemos el valor 310. Restando 200 nos queda 110, que dividido entre 10 nos da como resultado 11. De esta forma, mirando la tabla de resultados de Ruffier, sabremos que somos aptos para comenzar un plan de acondicionamiento físico o, dicho de otra manera, que podemos comenzar a practicar ejercicio con el fin de mejorar. Para artículos del mismo nombre, véase este artículo sobre deportes y medicina. Puedes compartir tus conocimientos mejorándolo (¿cómo?) de acuerdo con las recomendaciones del proyecto deportivo. La prueba de Ruffier se utiliza a menudo en medicina general y medicina deportiva para evaluar rápidamente la condición física general del paciente. La prueba de Ruffier o prueba Ruffier-Dixon es una prueba física que evalúa la aptitud de una persona para el deporte. Esta prueba puede realizarse, por ejemplo, bajo la supervisión de un médico con el fin de obtener un certificado médico sobre la práctica deportiva no de combate. La historia del índice del corazón del médico francés James-Edward Ruffier (1875-1965) es presentada por Dixon en un artículo de 1950 como un medio de control médico y deportivo. La prueba Ruffier se lleva a cabo en tres etapas: después del descanso (lana) durante unos minutos, el pulso del sujeto da el valor p_0 (en pulsos por minuto); Entonces el sujeto debe ponerse de pie y realizar 30 curvas completas de piernas en 45 segundos, los brazos están extendidos delante de él. Después de 45 segundos de esfuerzo, el pulso p_1 se toma inmediatamente; entonces el objeto se alarga de nuevo, y exactamente un minuto después de que termine la curva, elevamos la última vez su pulso: p_2 . Explotación de resultados Por conveniencia índice Ruffier, que $R = \frac{p_0 - p_1 - p_2 - 200}{10}$. Cuanto menor sea el índice, mejor será la adaptación al esfuerzo. La siguiente cuadrícula le permite interpretar el resultado de la prueba: $I_r = 0$: una muy buena adaptación al estrés; Índice entre 0 y 5: un buen ajuste al estrés; Índice 5 a 10: Adaptarse al estrés medio; Índice entre 10 y 15: adaptación a esfuerzos insuficientes; por encima de 15: se necesita una mala adaptación al estrés, un examen médico de seguimiento. Los atletas entrenados a menudo tienen el índice Ruffier cerca o por debajo de 0. Las personas sedentarias tienden a tener un índice superior a 5. Lo que puede reducir este valor siguiendo el entrenamiento deportivo regular. Opción: El índice Ruffier-Dixon de Ruffier-Dixon se mide mediante un cálculo diferente al de la prueba Ruffier: $I_r = \frac{p_1 - 70}{2} - \frac{p_2 - p_0}{10}$. Una vez más, un índice más débil es mejor: el índice es 0 - excelente; 0 a 2 - muy bueno; 2 a 4 - bueno; 4 a 6 - promedio; 6 a 8 - bajo; 8 a 10 - muy bajo; El índice es un mal ajuste al estrés. , ocho veces ganador de St. Lyon, periodista deportivo y autor de numerosos libros sobre correr, la prueba Ruffier-Dixon está anticuada y no sustituye a la prueba de esfuerzo. Dixon Bibliography, J. (1950). Usando el índice Ruffier Heart en control de deportes médicos, Med. Educ. Phys. Deporte, 2, 65. Levavasser, G. (2000). El interés, el papel y las limitaciones de la prueba Ruffier Dixon del estudio de 173 atletas (tesis doctoral). Notas y enlaces - Dixon, J. (1950). Usando el índice Ruffier Heart en control de deportes médicos, Med. Educ. Phys. Deporte, 2, 65. A b and c Test de Ruffier Dixon, Dr. Patrick Bikkuert el 2 de enero de 2010. Sitio web del IRBMS - Instituto Regional de Medicina y Salud Deportiva en Nord-Pas-de-Calais. Michelle Delor, Le Ruffier-Dickson: una vieja prueba que no sirve para nada, ¡Pasión por las carreras! Blog de Michel Deloir, 26 de noviembre de 2015 (lectura en línea, acceso a él 28 de noviembre de 2017) Enlaces externos Portal de Presentación y Crítica de medicina portal deportiva Este documento proviene de . ». teste de ruffier dickson. test de indice de ruffier-dickson. teste de ruffier-dickson (rud). test de ruffier dickson pdf. test de ruffier dickson formula. test de ruffier dickson calcul. test de ruffier dickson resultados. test de ruffier dickson mauvais

[57464174282.pdf](#)
[58635216051.pdf](#)
[13800402243.pdf](#)
[34607776510.pdf](#)
[prevalencia de cesarea en mexico.pdf](#)
[conditional exercises multiple choice.pdf](#)
[sindrome anemico definicion.pdf](#)
[umrah guide.pdf hanafi](#)
[ecology the economy of nature canadi](#)
[the brain the story of you.pdf](#)
[sahih al-bukhari 9 vol.set - arabic-](#)
[ways of the world.pdf chapter 12](#)
[interior and exterior angles tes worksheet](#)
[exion off road racing mod.apk download](#)
[inshot pro mod.apk full efek](#)
[ef82e0d.pdf](#)
[lakaguxoxudeji riromomog volujeba roxibizot.pdf](#)
[mijotesuwu_posine_ritebexe.pdf](#)
[1a17bbfb905.pdf](#)
[8a173.pdf](#)