

ПРОБА РУФ'Є

- Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.
- Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.
- Порядок проведення обстеження за методикою. Перед пробой у обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 сек (P1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробуваний присідає 30 разів за 1 хвилину. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 сек (P2) і останні 15 сек (P3) першої хвилини після закінчення навантаження.



ПРОБА РУФ'Є

- Показник серцевої діяльності (ПКД) обчислюється за формулою:

$$ПСД = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

- Оцінка ПСД здійснюється наступним чином:
- При ПСД від 0.1 до 5 - відмінно;
- "-" 5.1 до 10 - добре;
- "-" 10.1 до 15 - задовільно;
- "-" 15.1 до 20 – погано

