

TEST DE RUFFIER - DICKSON

El **Test de Ruffier-Dickson** es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro “estado de forma”. Este coeficiente mide la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca (ambas relacionadas con la actividad física). Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.

Instrucciones para elaborar el cálculo:

- (P0) → ppm (pulsaciones por minuto) en reposo.
- (P1) → ppm (pulsaciones por minuto al finalizar el siguiente ejercicio: De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.
- (P2) → ppm (pulsaciones por minuto) transcurrido un minuto de acabar las flexiones.

	P0	P1	P2
En 15”			
multiplica	x 4	x 4	x 4
ppm			

Fórmula:

$$(P0+P1+P2) - 200 / 10$$

Valoración de la condición física:

EXCELENTE	<0 - 0
MUY BUENA	1 a 5
BUENA	5 a 10
SUFICIENTE	10 a 15
MALA	Más de 15