

PRZYKŁADOWE TESTY WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Brak wiedzy na temat własnych możliwości fizycznych prowadzi do niepożądanych rezultatów. Niedostosowana intensywność i rodzaj ćwiczeń do aktualnej sprawności może skutkować urazami i przeciążeniami oraz brakiem założonych efektów. Prawda ta dotyczy wszystkich ćwiczeń, zarówno siłowych jak i wytrzymałościowych. Analiza własnej kondycji wiąże się z samymi korzyściami. Pierwsza to sklasyfikowanie własnej wydolności i sprawdzenie na jakim etapie nasza sprawność aktualnie się znajduje. Druga wynika z pierwszej. Wiedza o własnych możliwościach pomoże dobrać odpowiedni czas i rodzaj aerobów.



Zmodyfikowana próba harwardzka

- **Potrzebne przyrządy:** stoper, 30 cm schodek lub ławeczka (można także wykorzystać łóżko lub sanki).
- **Opis ćwiczenia:** W czasie 5 minut należy wchodzić na schodek i schodzić. Wchodzenie polega na położeniu najpierw jednej stopy na schodku, potem drugiej (faza kończy się ułożeniem dwóch stóp na wzniesieniu). Analogicznie należy schodzić (faza kończy się ułożeniem dwóch stóp na podłodze). Ćwiczenie należy wykonywać w średnim tempie.
- **Dalsze czynności:** Po wykonaniu ćwiczenia należy zbadać tętno za pomocą dwóch lub trzech palców na szyi lub nadgarstku i podstawić do poniższego wzoru:
- **Uproszczony wzór:**
 $W = 30000 / (5,5 \times \text{wynik})$

Tabela:

Wynik	Ocena	Sugerowany czas ćwiczeń (minuty)	Sugerowane ćwiczenia
60	Wydolność ponadprzeciętna	60 – 90	Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, ćwiczenia na stepperze, ergometrze, orbitreku
50,1 - 60	Wydolność wysoka	45 – 70	
40,1 - 50	Wydolność dostateczna	25 – 45	
30,1 - 40	Wydolność słaba	10 – 25	Marszobiegi
Poniżej 30	Wydolność zaburzona	30 – 45	Marsze

Próba Ruffiera:

- **Potrzebne przyrządy:** stoper
- **Opis ćwiczenia:** zbadaj tętno w spoczynku (a) i spisz wynik, po czym wykonaj 30 przysiadów w czasie 30 sekund. (1 pełny przysiad i 1 pełny wyprost nóg w ciągu 2 sekund)
- **Dalsze czynności:**
Po wykonaniu ćwiczenia należy zbadać tętno za pomocą dwóch lub trzech palców na szyi lub nadgarstku i spisać wynik (b). Czynność mierzenia tętna należy powtórzyć po upływie jednej minuty (c). Dane podstaw do poniższego wzoru:
- **Wzór:**
$$W = (a + b + c - 200) / 10$$

Tabela:

Wynik	Ocena	Sugerowany czas ćwiczeń (minuty)	Sugerowane ćwiczenia
0,0	Świetna kondycja	60 – 90	Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, ćwiczenia na stepperze, ergometrze, orbitreku
0,01 - 5,0	Dobra kondycja	45 – 70	
5,01 - 10	Dostateczna kondycja	25 – 45	
10,01 - 15	Słaba kondycja	10 – 25	Marszobiegi

Brak wiedzy na temat własnych możliwości fizycznych prowadzi do niepożądanych rezultatów. Niedostosowana intensywność i rodzaj ćwiczeń do aktualnej sprawności może skutkować urazami i przeciążeniami oraz brakiem założonych efektów. Prawda ta dotyczy wszystkich ćwiczeń, zarówno siłowych jak i wytrzymałościowych. Analiza własnej kondycji wiąże się z samymi korzyściami. Pierwsza to sklasyfikowanie własnej wydolności i sprawdzenie na jakim etapie nasza sprawność aktualnie się znajduje. Druga wynika z pierwszej. Wiedza o własnych możliwościach pomoże dobrać odpowiedni czas i rodzaj aerobów.