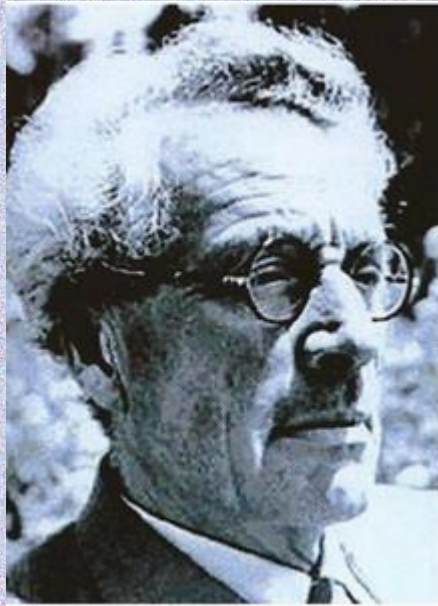
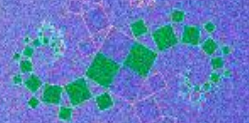


# Trenpuan ?

Ruffier-ren testari esker, gure forma fisikoa ezagutzen ahal dugu.



**James-Edward Ruffier**  
**medikua (1875-1964)**

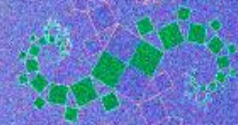


I Ruffier-ren indizea ondoko maneran kalkulatu da :

$$I = \frac{4 \times P_2 - 70 + 8 \times (P_3 - P_1)}{10}$$



$P_1$  = Pultsua 15 segundutan  
ariketa fisikoa egin baino lehen

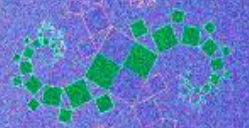


I Ruffier-ren indizea ondoko maneran kalkulatzeko da :

$$I = \frac{4 \times P_2 - 70 + 8 \times (P_3 - P_1)}{10}$$

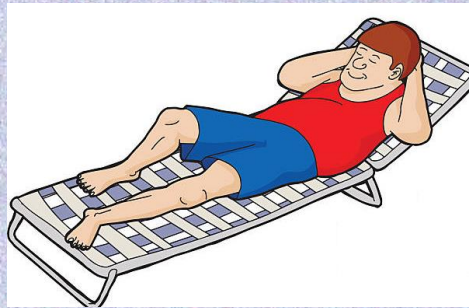


$P_2$  = Pultsua 15 segundutan,  
zangoen 30 flexio oso 45 segundutan egin ondoren

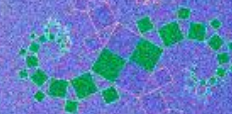


I Ruffier-ren indizea ondoko maneran kalkulatzeko da :

$$I = \frac{4 \times P_2 - 70 + 8 \times (P_3 - P_1)}{10}$$

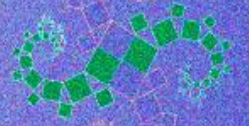


$P_3$  = Pultsua 15 segundutan,  
**minutu batez lasaitu ondoren**



Ruffier-en Indizea horrela interpretatzen ahal da :

$I=0$	$0 < I \leq 2$	$2 < I \leq 4$	$4 < I \leq 6$	$6 < I \leq 8$	$8 < I \leq 10$	$10 < I$
<b>Forma bikaina</b>	Forma biziki ona	Forma ona	Forma ertaina	Forma ahula	Forma biziki ahula	Ezgaia



Charles Ollivon Euskal Herriko errugbilari famatuak bere forma fisikoa ebaluatu du.

Ruffier-en indizea kalkulatu du,

$$I = \frac{4P_2 - 70 + 8(P_3 - P_1)}{10}$$

eta  $I = 1,8$  lortu du. Bere forma biziki ona da!

Testa egitean, 15 segundutan, 14 pultsu neurtu ditu ariketa fisikoa hasi baino lehen (P1), baita ariketa fisikoa egin eta minutu batez lasaitu ondoren ere (P3).



**Zenbat arte igo da Ollivon-en pultsua ariketa fisikoa amaitzean (P2) ?**

... eta zu, Charles Ollivon bezain osasuntsu zara ?

