

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

### 1 МАССА ТЕЛА, КГ/РОСТ, М<sup>2</sup>

Разделите массу тела на рост в метрах, умноженный на 2. Этот показатель говорит о степени рациональности питания

ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
16,9 и <	* -2	Низкий уровень здоровья	18,9 и < * -2
17—18,6	-1	Уровень здоровья ниже среднего	19—20 -1
18,7—23,8	0	Средний уровень здоровья	20,1—25 0
23,9—26,0	1	Уровень здоровья выше среднего	25,1—28,0 1
26,1 и >	2	Высокий уровень здоровья	28,1 и > 2



### 2 ПУЛЬС \* ВЕРХНЕЕ ДАВЛЕНИЕ/100

Подсчитайте свой пульс, измеренный за минуту, и измерьте себе давление. Умножьте пульс на верхний уровень давления и разделите на 100. Этот показатель говорит об эффективности и экономичности деятельности сердца

ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ			*
Низкий уровень здоровья		> 100	-2
Уровень здоровья ниже среднего		95—100	-1
Средний уровень здоровья		85—94	0
Уровень здоровья выше среднего		70—84	3
Высокий уровень здоровья		< 84	5



### 3 ВРЕМЯ (МИН.) ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПОСЛЕ 20 ПРИСЕДАНИЙ, СДЕЛАННЫХ ЗА 30 СЕК.

Подсчитайте свой пульс в покое, после чего присядьте 20 раз в течение 30 сек. После этого подсчитывайте пульс по десятисекундным отрезкам. Засеките время, через сколько минут пульс станет таким же, каким был до приседаний. Этот показатель говорит о резерве сердца.



#### ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ

Низкий уровень здоровья	> 3 мин.	* -2
Уровень здоровья ниже среднего	2—3 мин.	1
Средний уровень здоровья	1,30—1,59 мин.	3
Уровень здоровья выше среднего	1—1,29 мин.	5
Высокий уровень здоровья	< 59 сек.	7



## КЛЮЧ К ТЕСТАМ



При помощи этих тестов можно определить как возраст отдельных систем организма, так и общий уровень здоровья — прибавив друг к другу цифры, выделенные \* (баллы за результат). Если по результатам теста у вас низкий общий уровень здоровья (общая сумма 3 балла), можете «накинуть» себе десяток лет; если уровень здоровья ниже среднего (4—6 баллов) — добавьте «пятерик»; средний уровень здоровья (11 баллов и меньше) — биологический возраст соответствует паспортным данным; если уровень здоровья выше среднего (12—15 баллов) — вы на 5 лет моложе, чем в паспорте; высокий уровень здоровья (больше 16) — вы хорошо сохранились — отняли у календаря десяток лет!



### 5 ДИНАМОМЕТРИЯ КИСТИ/МАССА ТЕЛА, КГ В %

Динамометрию с использованием кистевого динамометра также можно сделать в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере. Этот показатель говорит о мышечном тонусе и силе.

ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
< 60	* -1	Низкий уровень здоровья	< 40 * -1
61—65	0	Уровень здоровья ниже среднего	41—50 0
66—70	1	Средний уровень здоровья	51—55 1
71—80	2	Уровень здоровья выше среднего	56—60 2
81 и >	3	Высокий уровень здоровья	60 и > 3

### 4 ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ, МЛ / МАССА ТЕЛА, КГ

Узнать, какая у вас жизненная емкость легких, можно бесплатно на приеме у терапевта при помощи специального прибора — спирографа. Для этого после полного вдоха нужно выдохнуть весь объем легких. Этот показатель говорит о том, насколько велик резерв ваших легких

ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
< 40	* -1	Низкий уровень здоровья	< 60 * -1
41—50	0	Уровень здоровья ниже среднего	61—65 0
51—55	1	Средний уровень здоровья	66—70 1
56—60	2	Уровень здоровья выше среднего	71—80 2
60 и >	3	Высокий уровень здоровья	81 и > 3