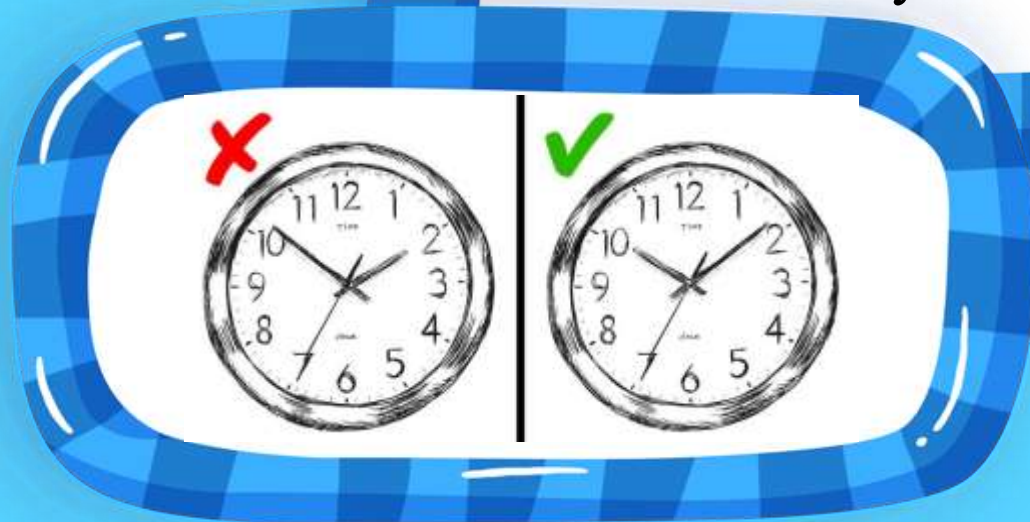


**Тести для перевірки
стану здоров'я, які
можна виконати на
занятті**

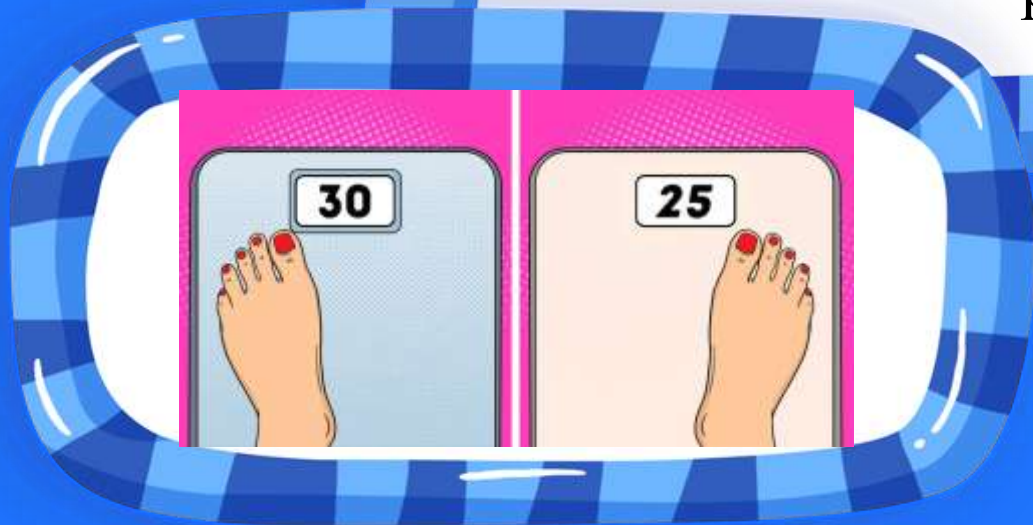
Візьміть чистий аркуш, маркер або олівець.
Намалюйте на аркуші циферблат і
попросіть іншу людину назвати час у
форматі «години і хвилини», наприклад 10
хвилин по 10 годині. Після цього додайте на
свій малюнок стрілки, так щоб вони
вказували означений час.



Цей тест «увімкне» доволі велику кількість процесів у мозку. До роботи залучаються ті відділи, які відповідають за рухи рук, просторове і зорове сприйняття. Тому нездатність правильно намалювати циферблат або розташувати стрілки може свідчити про початок деменції.



Для цього тесту потрібні звичайні побутові ваги (2 шт.). Поставте їх паралельно між собою на ширині ваших плечей: встаньте однією ногою на перші ваги, а іншою - на другі. Ваги мають показати, якщо не однаковий результат, то хоча б приблизно рівний.

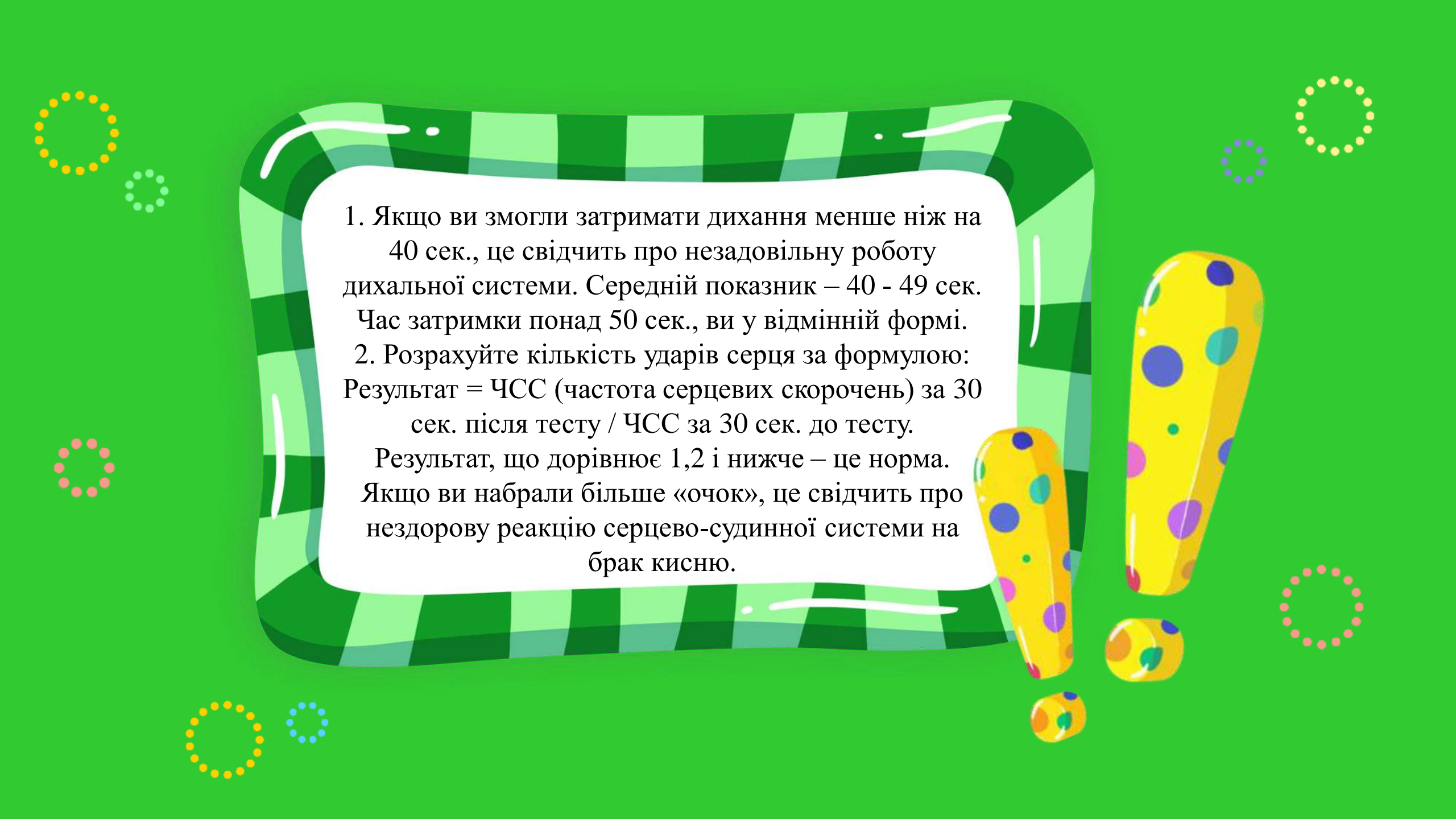


Якщо ж значення дуже відрізняються, це свідчить про те, що ваші кульшові кістки, хребет або голова зміщені від центральної вісі. Вам час звернутися до терапевта, який залежно від характеру відхилення направить вас до профільного спеціаліста.



Тест – «проба Штанге». Для його проведення потрібен секундомір. Встаньте і виміряйте частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 30 сек. Потім сядьте і виконайте 3 вдихи поспіль, не видихаючи. Потім максимально затримайте дихання, і ввімкніть секундомір. Після видиху знову виміряйте пульс за 30 сек.

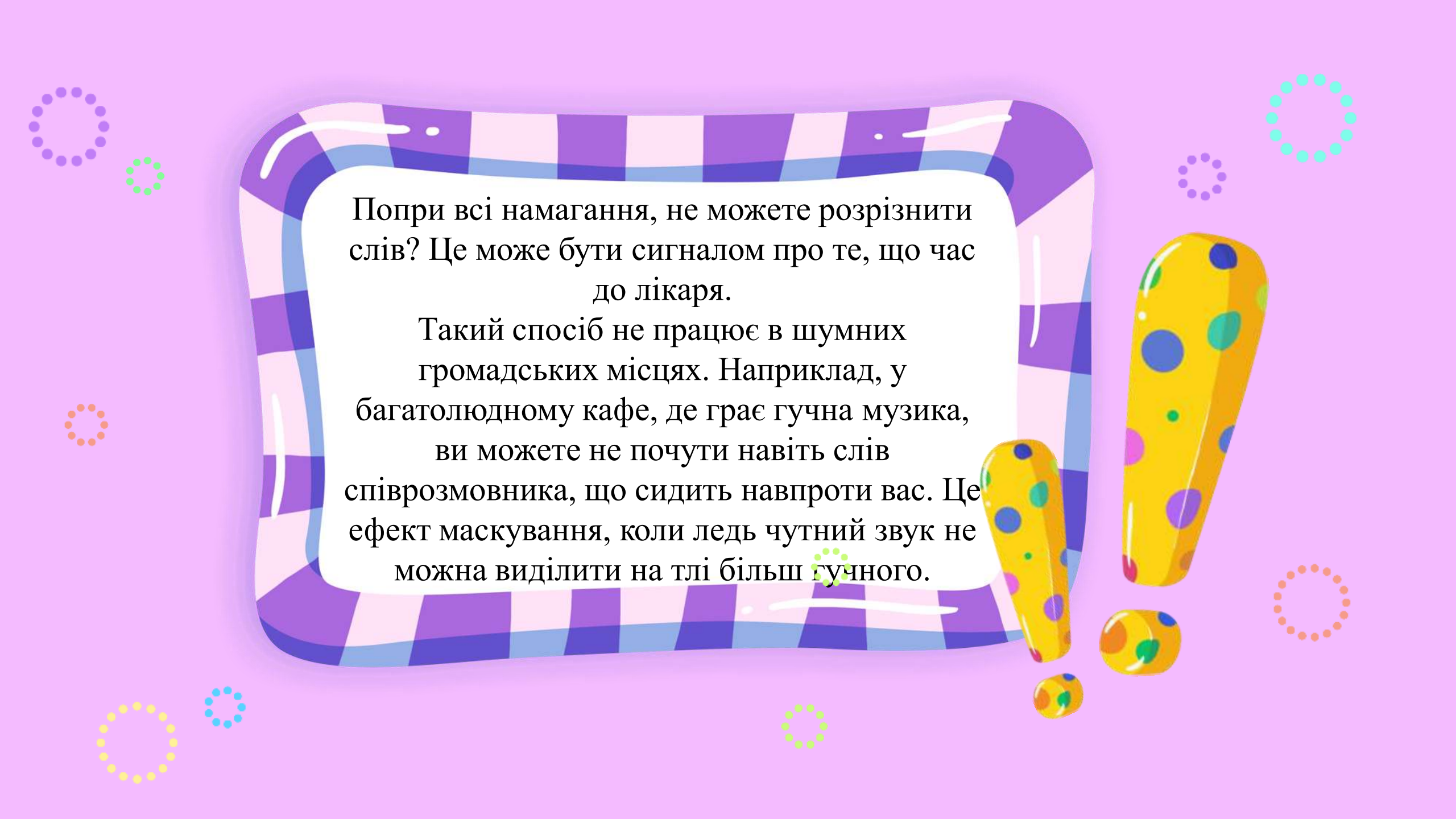


- 
1. Якщо ви змогли затримати дихання менше ніж на 40 сек., це свідчить про незадовільну роботу дихальної системи. Середній показник – 40 - 49 сек. Час затримки понад 50 сек., ви у відмінній формі.
2. Розрахуйте кількість ударів серця за формулою:
Результат = ЧСС (частота серцевих скорочень) за 30 сек. після тесту / ЧСС за 30 сек. до тесту.
- Результат, що дорівнює 1,2 і нижче – це норма. Якщо ви набрали більше «очок», це свідчить про нездорову реакцію серцево-судинної системи на брак кисню.



Спробуйте почути розмову
співрозмовників, які
розташовані від вас на
відстані 5 - 6 м.





Попри всі намагання, не можете розрізнити слів? Це може бути сигналом про те, що час до лікаря.

Такий спосіб не працює в шумних громадських місцях. Наприклад, у багатолюдному кафе, де грає гучна музика, ви можете не почути навіть слів співрозмовника, що сидить навпроти вас. Це ефект маскування, коли ледь чутний звук не можна виділити на тлі більш гучного.

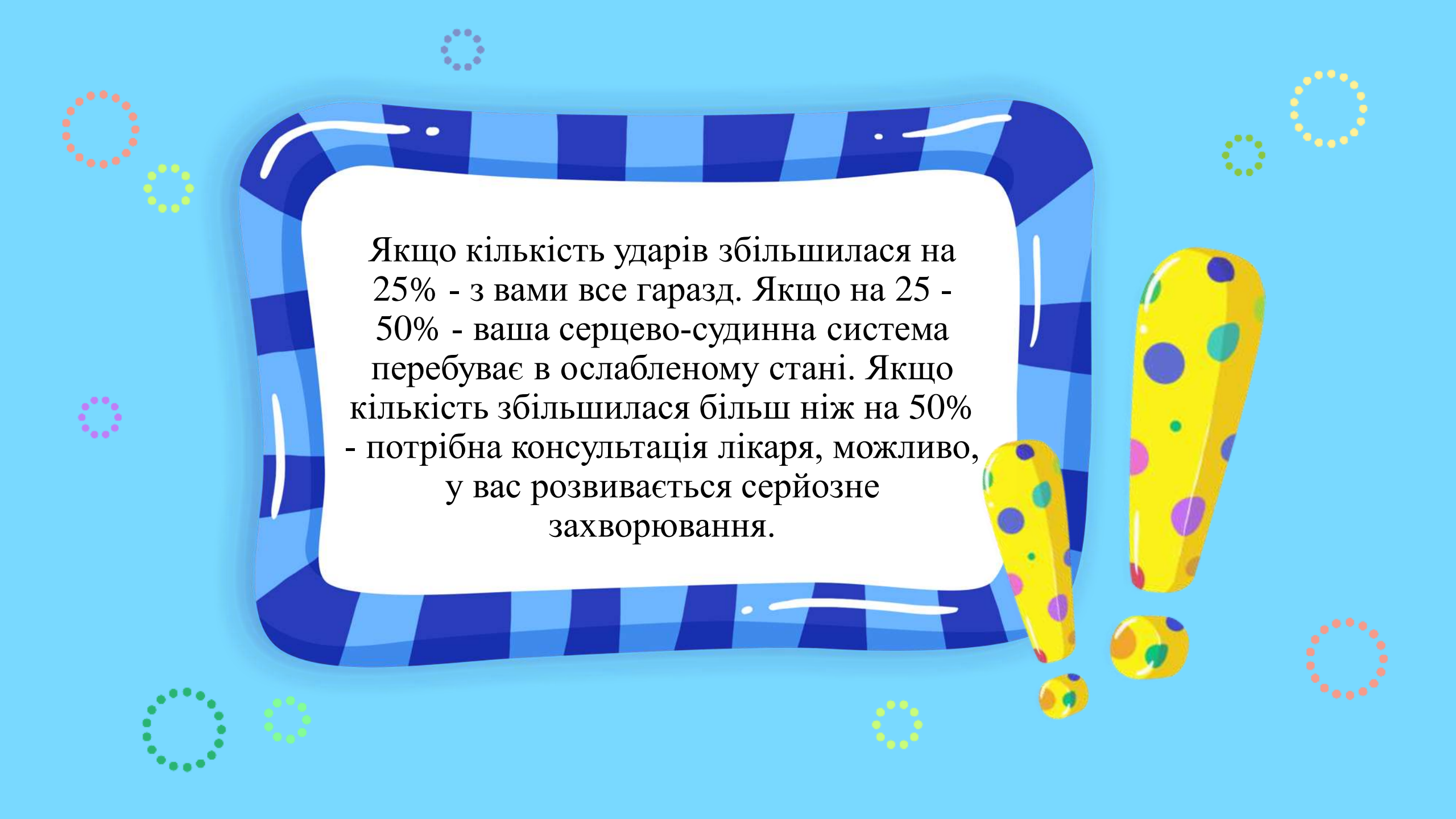


25% - НОРМА

25-50% - НЕБЕЗПЕЧНО

Знайдіть пульс, порахуйте
кількість ударів за хвилину.
Виконайте 20 присідань.
Знову порахуйте пульс.





Якщо кількість ударів збільшилася на 25% - з вами все гаразд. Якщо на 25 - 50% - ваша серцево-судинна система перебуває в ослабленому стані. Якщо кількість збільшилася більш ніж на 50% - потрібна консультація лікаря, можливо, у вас розвивається серйозне захворювання.

Прийміть вашу природну
позу і попросіть кого-
небудь оцінити вашу
поставу.

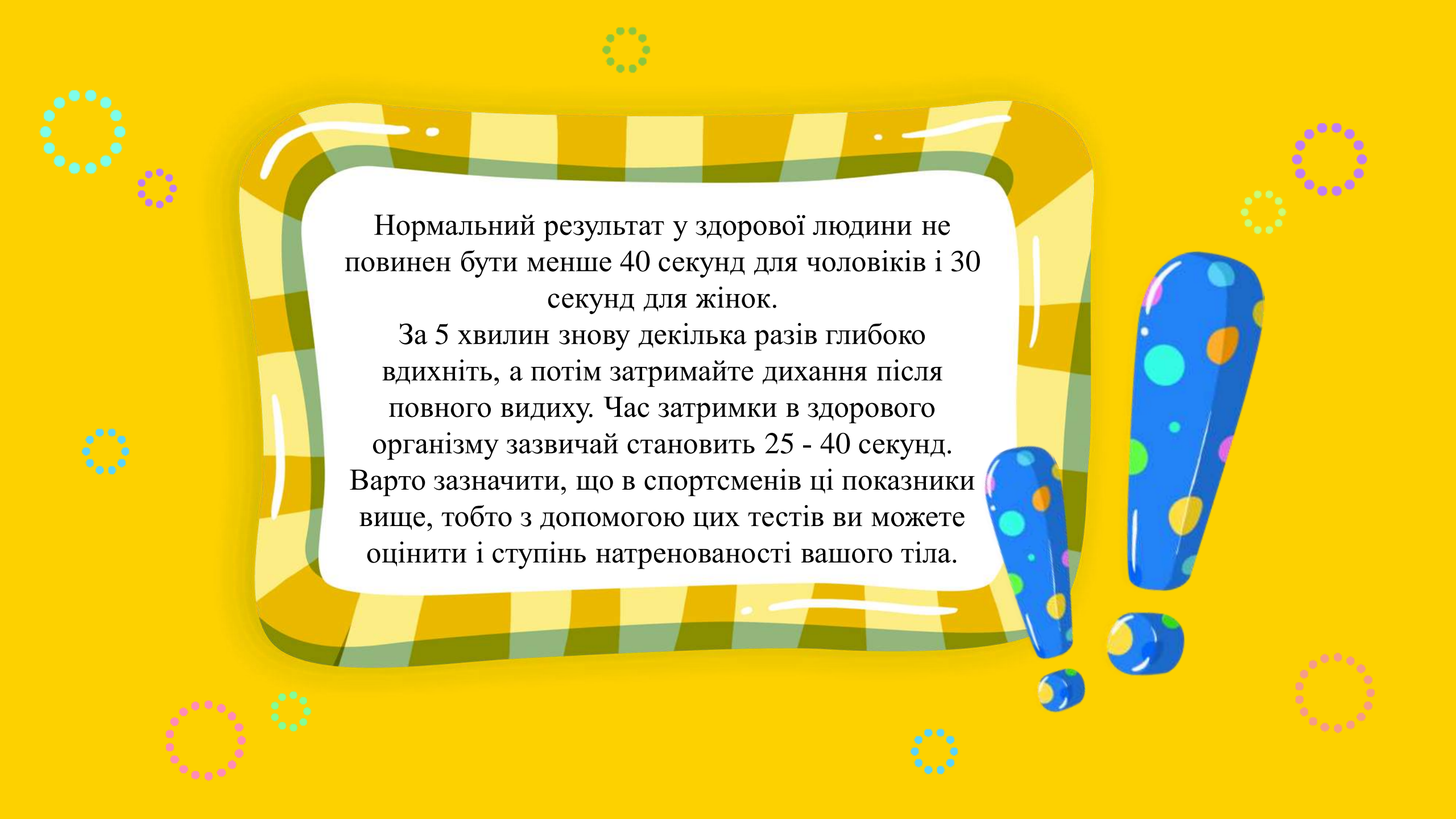


Якщо ваша спина округлюється на 45° і більше, а стегна виступають уперед, це свідчить про серйозне викривлення, можливо, у вас кіфоз. Увігнутість у попереку теж сигналізує про порушення постави. У цьому разі вам краще звернутися до лікаря для діагностування проблеми та її лікування.



Сядьте і виконайте декілька глибоких вдихів і видихів. Потім вдихніть і затримайте дихання, ніс краще затиснути рукою. За допомогою секундоміра зафіксуйте час затримки.



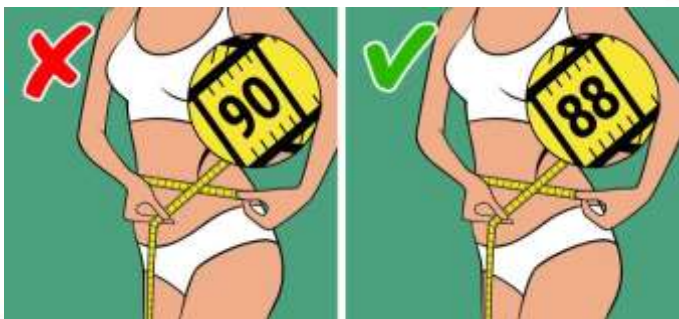


Нормальний результат у здорової людини не повинен бути менше 40 секунд для чоловіків і 30 секунд для жінок.

За 5 хвилин знову декілька разів глибоко вдихніть, а потім затримайте дихання після повного видиху. Час затримки в здорового організму зазвичай становить 25 - 40 секунд. Варто зазначити, що в спортсменів ці показники вище, тобто з допомогою цих тестів ви можете оцінити і ступінь натренованості вашого тіла.

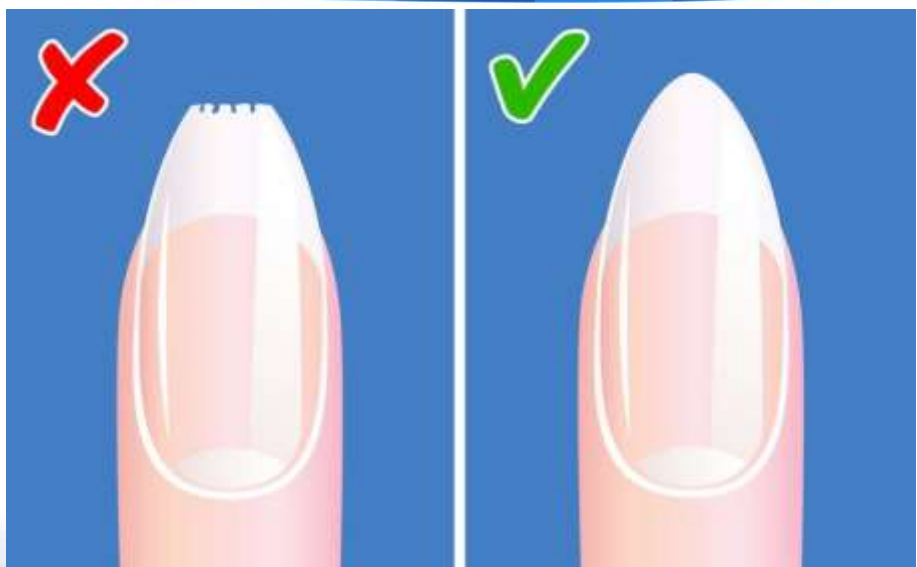
**Тести для перевірки
стану здоров'я, які
можна виконати вдома**

Один з найважливіших показників здоров'я це розмір талії. Візьміть сантиметрову стрічку і виміряйте об'єм талії (2 - 3 см вище пупка). У нормі він не повинен перевищувати 88 см у жінок і 102 см у чоловіків.



Люди, в яких ці показники перевищені, у 5 разів більш схильні до ризику діабету II типу. В Японії за тонку талію навіть борються на рівні держави: з 2008 року там діє закон, згідно з яким власники великого живота проходять спеціальні курси стрункості.





Зверніть увагу на свої нігті –
вони багато можуть
«розповісти»
про стан здоров'я.



Якщо останнім часом нігті почали розшаровуватися і кришитися, на них з'явилися білі смужки - це не тільки косметична проблема. Такий стан може свідчити про нестачу вітамінів групи В, заліза і навіть наближення остеопорозу.

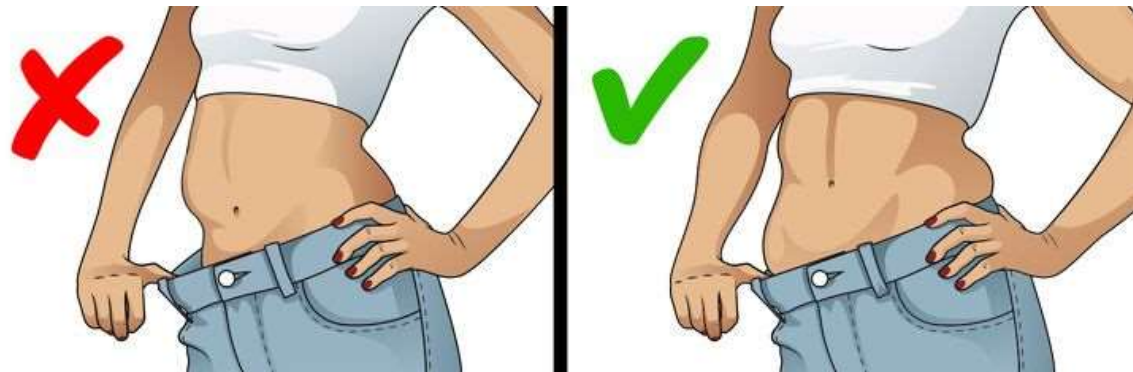


Усі стикалися з таблицею для перевірки гостроти зору в кабінеті офтальмолога. Але перевірити гостроту зору можна й без неї. Удивляйтесь у віконну раму впродовж 30 сек., Потім закрийте очі. А потім по черзі відкривайте ліве і праве око.



Якщо картинка, яку ви бачите одним оком, розмилася, а лінії вже не паралельні, вам може загрожувати макулодистрофія - небезпечне захворювання, що призводить до втрати зору. Другий тест проведіть неподалік від стоянки автівок. Відійдіть від будь-якої машини на 20 м і постарайтеся прочитати її номер, якщо детально розгледіти цифри і букви на номерних знаках не виходить, вам час до офтальмолога.





Погляньте на себе в
люстро, оцініть фігуру на
повний зріст.

Вас має занепокоїти жировий прошарок, що нависає над талією. Це вісцеральний жир, який оточує печінку і заважає її роботі. Пожовклі білки очей, жировики на обличчі (надто на повіках) і наліт на язичку також свідчать про те, що з печінкою не все гаразд.



На ваше здоров'я впливає не тільки вміст жиру в організмі, але і його розподіл. У деяких людей жир накопичується у верхній частині стегон і на сідницях. Такий тип статури має естетичні недоліки, але пов'язаний з меншим ризиком для здоров'я, ніж тип статури «яблуко», за якого жир відкладається в середній частині тіла.

**СПІВВІДНОШЕННЯ ОКРУЖНОСТІ ТАЛІЇ ДО
ОКРУЖНОСТІ СТЕГОН І РИЗИК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я**

Чоловіки	Жінки	Діапазон
<0,95	<0,80	Оптимальний
0,96–1,0	0,81–0,85	Середній
>1,0	>0,85	Високий ризик

Скупчення жиру вище лінії талії, яке також часто називають «пивним черевцем», - ознака метаболічного синдрому. А це основний чинник ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Вимірювання відношення об'єму талії до об'єму стегон можна вважати найпростішим методом діагностики метаболічного синдрому.

Для виконання цього дослідження вам буде потрібно лише вимірвальна стрічка. Виміряйте окружність живота на рівні пупка. Розслабте живіт, але не втягуйте його. Потім виміряйте окружність стегон у найширшому місці. Тепер розділіть окружність талії на окружність стегон і порівняйте отримане значення з наведеним у таблиці вище.



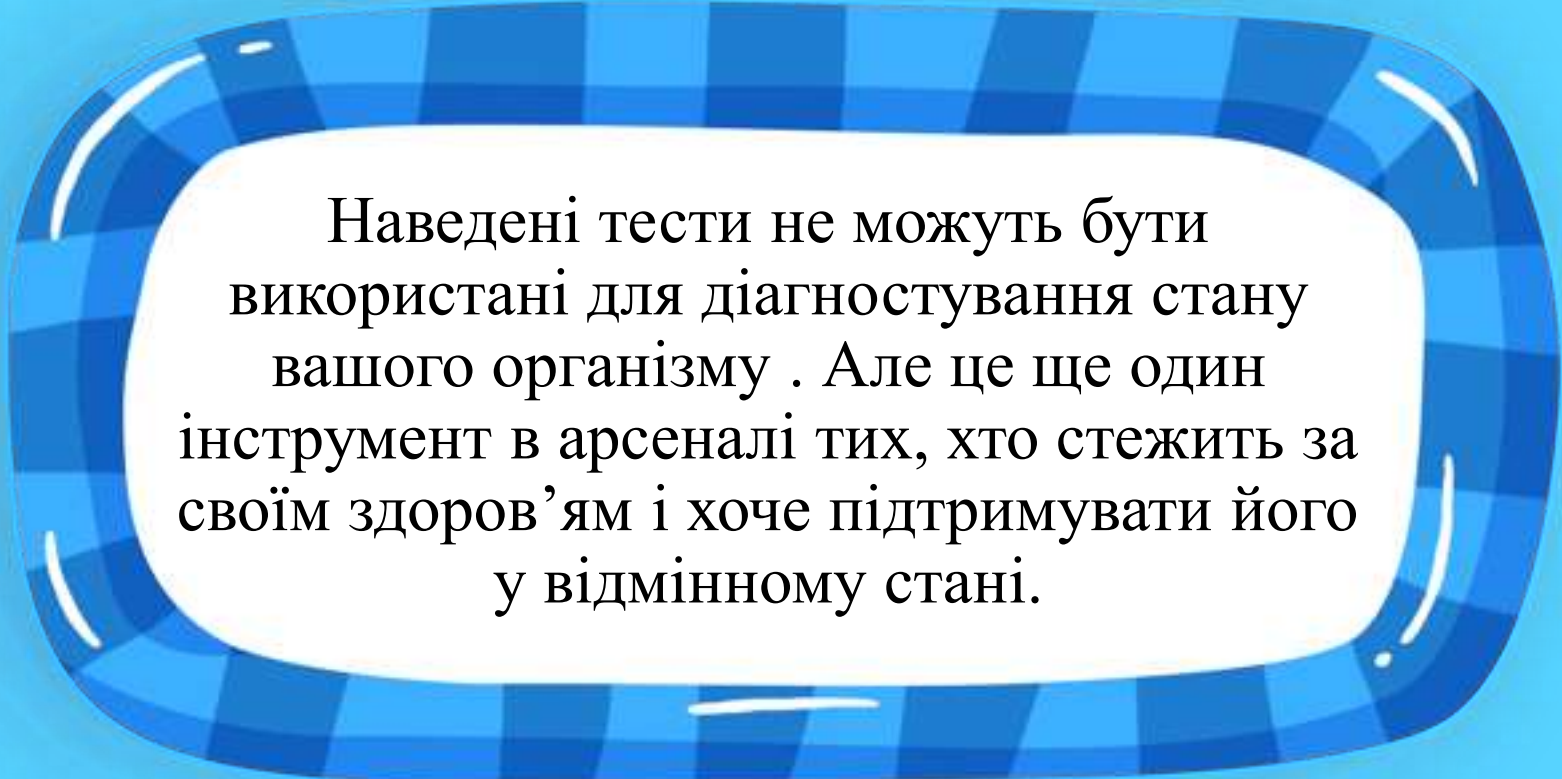
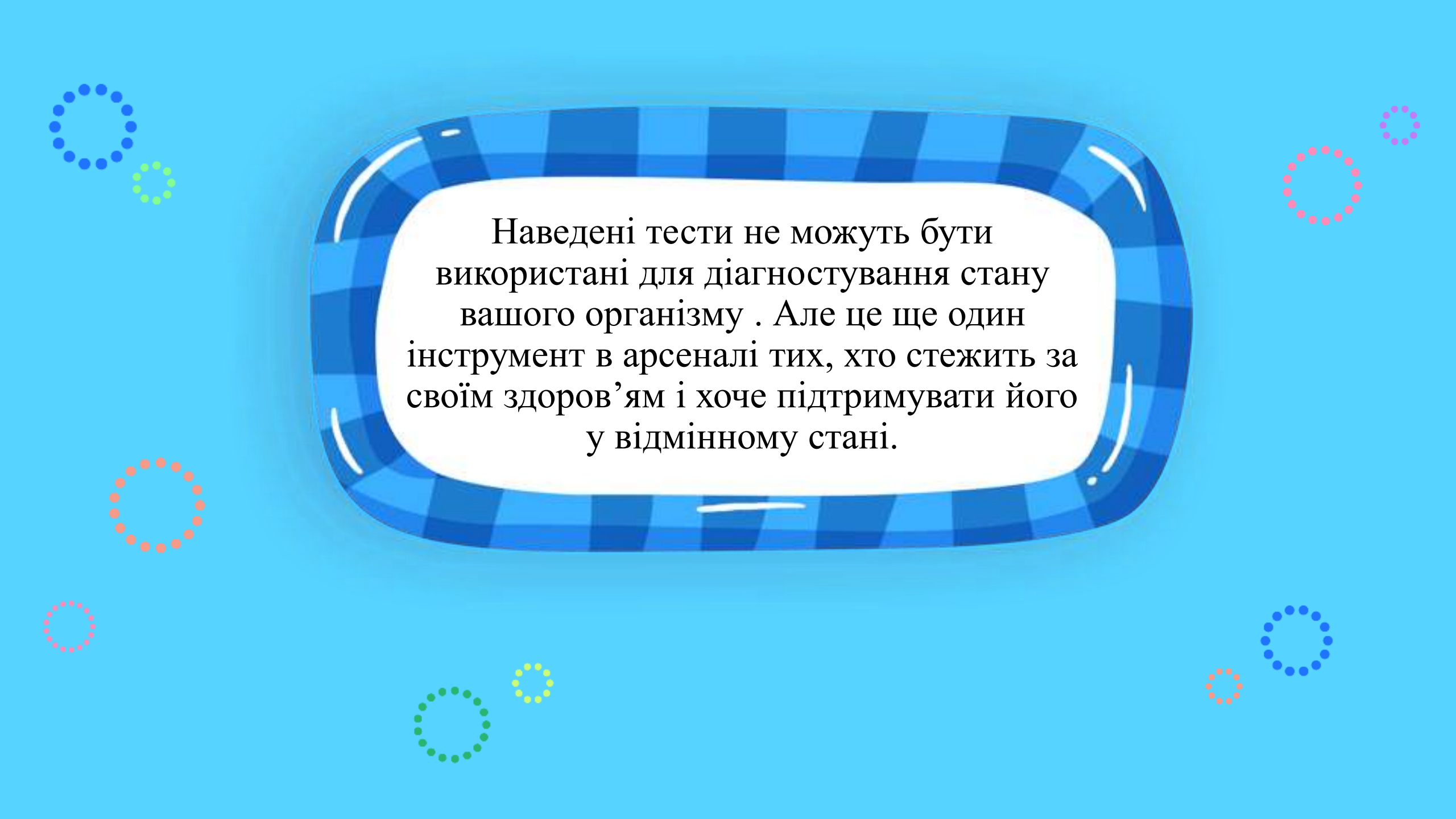
ЧАС ПОДОЛАННЯ ДИСТАНЦІЇ 2,4 КМ

Вік	Чоловіки			Жінки		
	Відмінно	Посередньо	Погано	Відмінно	Посередньо	Погано
20	10 хв. 00 с	11 хв. 15 с	12 хв. 30 с	12 хв. 45 с	14 хв. 30 с	16 хв. 30 с
40	10 хв. 00 с	11 хв. 15 с	12 хв. 30 с	14 хв. 30 с	16 хв. 45 с	19 хв. 00 с
60	13 хв. 00 с	15 хв. 15 с	17 хв. 45 с	16 хв. 30 с	20 хв. 00 с	24 хв. 00 с
80	15 хв. 30 с	18 хв. 30 с	22 хв. 30 с	20 хв. 00 с	24 хв. 30 с	31 хв. 00 с

Один зі способів оцінити свою фізичну підготовку - простий тест на аеробну витривалість. Якщо ви займаєтеся нерегулярно, надто якщо вам більше 40 років, то цей тест виконувати не слід.

Якнайшвидше пробіжіть або пройдіть 2,4 кілометра. Пробіжіть шість кіл на звичайному легкоатлетичному стадіоні (коло стандартного стадіону – 400 м.). Останній прийом їжі повинен бути не менше ніж за дві години до тесту. Спочатку виконайте розминку, а потім виконайте цей тест так швидко, як можете. Скористайтесь наведеною вище таблицею, щоб оцінити свій фізичний стан.





Наведені тести не можуть бути використані для діагностування стану вашого організму . Але це ще один інструмент в арсеналі тих, хто стежить за своїм здоров'ям і хоче підтримувати його у відмінному стані.