

# Узнай свой биологический возраст



## 1.Тест на пульс

**Замерь свой пульс, а затем присядь 10 раз в быстром темпе и снова замерь пульс.**

Если пульс повысился на:

0-10 единиц - твой возраст соответствует 20-летнему человеку.

10-20 единиц - 30-летнему

20-30 единиц - 40 -летнему

30-40 единиц - 50-летнему

более 40 единиц - 60 лет и старше.

## 2.Тест на быстроту реакции

**Возьми линейку длиной 50 см левой рукой так, чтобы держать ее в районе нулевой отметки. Правую руку расположи так, чтобы она не касалась линейки, но была рядом с линейкой и находилась на уровне отметки 5 см.**

**Затем пусть левая рука отпустит линейку, а правая рука пусть ее поймает.**

Если линейка поймана на отметке 20 см - биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см - 30 лет,

на отметке 35 см - 40 лет,

на отметке 45 см - 60 лет.

### 3.Тест на подвижность

**Наклонись вперед (можно слегка согнуть ноги в коленях) и попытайся ладонями коснуться пола.**

Если тебе удалось положить на пол ладони полностью – биологический возраст 25 лет

Если пола коснулись только пальцы - 39 лет.

Если руки смогли достать низ голеней - 48 лет.

Если при наклоне руки достали только до коленок - 60 лет

#### 4.Тест на балансирование

**С крепко зажмуренными глазами (важно!) встань на правую или левую ногу. Другую подними примерно на 10 см от пола.**

**Начинай считать по образцу: И раз, И два, И три.**

Если тебе удалось устоять:

30 секунд и более – твой биологический возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 -25 секунд - 40-лет,

15 секунд - 50-лет,

менее 10 секунд - 60-лет

## 5. Тест на упругость кожи

**Большим и указательным пальцами захвати кожу на тыльной стороне кисти руки и поддержи так 5 секунд, а затем отпусти – кожа в месте захвата немного побелеет.**

**Засеки, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:**

менее 5 секунд – 20 лет

6-7 секунд - 30 лет,

8-9 секунд - 40 лет,

10-14 секунд - 50 лет,

15 секунд и более - 60 лет

## 6.Тест на гибкость суставов

**Закинь обе руки за спину и попытайся сцепить пальцы в замок на уровне лопаток.**

Если ты делаешь это с легкостью – твой биологический возраст 20

Если удалось сцепить пальцы – тебе 30 лет

Если руки только приблизились, но не прикоснулись - тебе 40 лет

Если расстояние между руками больше 5 см – тебе 60 лет.

А теперь сложи все свои результаты и раздели полученную сумму на 6.  
Если тебе не удалось выполнить один из тестов, раздели результат на 5.  
Если не получилось сделать 2 упражнения, то раздели общий результат на 4.

Эта среднеарифметическая величина и есть твой биологический возраст.