

Дыши здорово!

Оцени жизненную ёмкость своих легких (ЖЁЛ).

Для оценки потребуется секундомер на вашем смартфоне и любопытство.

Измерьте пульс за 30 секунд в положении стоя. Сядьте. После короткого отдыха сидя сделайте 2–3 глубоких, полных вдоха и выдоха, а затем, сделав спокойных вдох задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до выдоха. Сразу измерьте пульс за 30 секунд.

Свой результат оцените по таблице

Оценка состояния	Задержка дыхания (сек)
Отличное	> 60
Хорошее	40 – 60
Среднее	30 – 40
Плохое	меньше 30



Кроме длительности задержки дыхания важно обратить внимание на изменение пульса (*частота сердечных сокращений* - ЧСС) и вычислить показатель реакции частоты сердечных сокращений (ПР):

$$\text{ПР} = \frac{\text{ЧСС за 30 сек (после теста)}}{\text{ЧСС за 30 сек (до теста)}}$$

У здоровых людей этот показатель **ниже 1,2**. Если показатель выше, обратите внимание на свой образ жизни, возможно, стоит задуматься о своём здоровье и заняться спортом, что улучшит ЖЁЛ и Вы превзойдете себя вчерашнего!

