

Подставить свои данные в формулу Рост (см) – (Вес кг + ОГК см)

определить показатель крепости своего телосложения \_\_\_\_\_

### Тип телосложения по окружности запястья

Окружность запястья (см) \_\_\_\_\_

Тип вашего телосложения \_\_\_\_\_

### Вес и телосложение

Идеальная масса тела с учетом типа конституции рассчитывается по росту и окружности грудной клетки:  $M = \frac{P \times G}{240}$

240

где

P (см) \_\_\_\_\_

G (см) \_\_\_\_\_

Ваша - идеальная масса тела, кг \_\_\_\_\_

### Тема №5: «Сколько нам лет на самом деле? Методы оценки функционального состояния организма».

#### "Поза аиста "

Ваш результат (количество сек., стоя на одной ноге с закрытыми глазами) \_\_\_\_\_

Ваш биологический возраст \_\_\_\_\_

Таблица определения примерного биологического возраста, время в секундах

Муж.	40сек.	30сек.	25сек.	20сек.	17сек.	15сек.	12сек.	10сек.	08сек.
Жен.	36сек.	27сек.	23сек.	18сек.	15сек.	13сек.	11сек.	09сек.	07сек.
Биолог. возраст	20	30	35	40	45	50	55	60	65

Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе.

Ваш результат (сек) \_\_\_\_\_ оценка \_\_\_\_\_

Проба Генчи. Задержка дыхания после полного выдоха.

Ваш результат (сек.) \_\_\_\_\_ оценка \_\_\_\_\_

Проба Мартине

Ваш показатель (в%) \_\_\_\_\_ что соответствует биологическому возрасту \_\_\_\_\_

Ортостатическая проба.

Ваш результат \_\_\_\_\_ что соответствует возрасту \_\_\_\_\_

Проба Руфье (Руфье-Диксона).

Ваш индекс Руфье \_\_\_\_\_ что соответствует возрасту \_\_\_\_\_