

Инструкция к цифровой диагностике по тарифам “Домашняя” и “Домашняя +”

- 1) Для получения релевантного результата желательно в течении 30 минут перед тестированием находиться в состоянии покоя.
- 2) Перейдите по ссылке-приглашению в PowerReserve.
- 3) Внесите данные своего роста и веса, округляя их до целых значений, в диалоговые окна программы с помощью динамического ползунка.
- 4) Посчитайте ваш пульс на лучевой или сонной артерии ровно за 60 секунд, используя секундомер смартфона или часов, и занесите полученный результат в соответствующее диалоговое окно программы.
- 5) Определите своё дыхание за 1 минуту. Для этого сосчитайте количество ударов пульса, приходящее на один полный “вдох-выдох” и полученным значением разделите зафиксированную ранее частоту пульса. Например:

Пульс= 72 уд/мин; Один “вдох-выдох” = 6 ударов пульса; Частота Дыхания = $72 \div 6 = 12$ дыханий/мин.

- 6) Определите время задержки дыхания на ВЫДОХЕ (проба Генчи). Для этого сделайте глубокий вдох, затем максимальный выдох и максимально задержите дыхание. Полученное время задержки дыхания между выдохом и вдохом внесите в диалоговое окно программы. Максимальный результат не более 60 секунд.
- 7) Выполните балансирование на одной ноге с ЗАКРЫТЫМИ глазами. Для этого, предварительно сняв обувь, встаньте на одну ногу (для “правшей” – левая нога, для “левшей” – правая нога). Вторую ногу подожмите на 15-20 см от пола, не фиксируясь ей за опорную ногу. Руки опустите вдоль туловища и плотно закройте глаза. Определяется время стояния на одной ноге до заваливания (максимум 120 секунд). Активное балансирование запрещено. Внесите полученный результат в диалоговое окно программы.
- 8) Проверьте точность занесения всех полученных данных*, после чего нажмите кнопку «Рассчитать биологический возраст».

***Примечание: вам предоставляется всего одна попытка нажать кнопку «Рассчитать биологический возраст», поэтому внимательно проверяйте вносимые данные.**

- 9) При использовании тарифа “Домашняя +” дождитесь квалифицированного заключения профессора Савостьянова В.В. по результатам персональной диагностики PowerReserve и CyberHealth. Оно придёт на Вашу электронную почту в течении 1-2 дней.