

Инструкция к домашнему тестированию PowerReserve+

- 1) Для получения релевантного результата желательно в течении 30' 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 свою частоту дыхания в 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» = 5 ударов пульса, Частота Дыхания = $72 \div 5 = 14,4 \sim 14$ дых/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 статическое 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». *
- 9) Измерьте ДВАЖДЫ своё артериальное давление на левой руке с помощью любого бытового тонометра с паузой 1-2 минуты между измерениями. Занесите в диалоговое окно программы лучший результат с помощью динамических ползунков.
- 10) Определите время задержки дыхания на ВДОХЕ (проба Штанге). Для этого сделайте последовательные вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального вдоха. Полученное время задержки дыхания до следующего вдоха внесите в диалоговое окно программы. Максимальный результат не более 120 секунд.
- 11) Проверьте точность занесения всех полученных данных, после чего нажмите кнопку «Рассчитать базовые параметры». **
- 12) С помощью динамического ползунка выберите «Планируемую физическую нагрузку на день» и нажмите кнопку «Рассчитать эффективность жиросжигания». ***
- 13) Результаты цифрового скрининга биологического возраста и показателей здоровья можно повторно просмотреть по ссылке в письме на вашей электронной почте.

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

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

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