

Согласно результатам нового исследования, существует простой тест, предсказывающий продолжительность вашей жизни. На его выполнение у вас уйдёт несколько секунд.

Новое исследование, результаты которого опубликованы в European Journal of Preventive Cardiology, показало: у людей среднего и пожилого возраста, которые набрали низкие баллы за SRT (sitting-rising test, тест “Сядь-встань”), вероятность смерти примерно в 11 раз выше, чем у тех, кто мог его выполнить без посторонней помощи.

Дело в том, что SRT измеряет несколько аспектов неаэробной физической подготовки. Эта подготовка всё чаще признаётся столь же важной для долголетия, как и кардио.



Svetlana Repnitskaya / Getty Images

Для прохождения теста выполняйте следующие движения. Встаньте босиком на нескользящую поверхность и убедитесь, что на вас надета свободная одежда.

Фитнес-тест “Сядь-встань” покажет, насколько долго вы проживёте

Постарайтесь сесть на пол, помогая себе как можно меньше. Из положения сидя попытайтесь снова встать, вновь помогая себе по минимуму.

Однако эксперты отмечают, что людям с ограниченными физическими возможностями, беременным и пожилым нельзя проходить этот тест.

Участники, которые в ходе исследования набрали по этому тесту наивысший балл (10), имели средний показатель смертности 3,7%. При этом уровень смертности увеличился в три раза (до 11%) у тех, кто набрал 8 баллов. Люди, получившие самый низкий балл, имели 42% выше уровень смертности.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.