

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.

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.