**ЭКЗАМЕНЫ ДЛЯ СЕРДЦА**

**Приседания.**

Встаньте, ноги вместе. Сосчитайте пульс. В медленном темпе выполните двадцать приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилые и совершенно не тренированные люди могут держаться за спинку стула.

Теперь снова сосчитайте пульс. Если он увеличился меньше чем на 25% - ваша сердечно-сосудистая система в отличном состоянии; на 25 - 50% - в хорошем; на 75% и выше - в неудовлетворительном.

**Лестница.**

Поднимитесь по лестнице на четвертый этаж в среднем темпе без остановок на площадках.

Если после подъема вы дышите легко и не испытываете неприятных ощущений, пульс ниже 100 - 120 ударов в минуту, можете считать степень физической подготовленности и тренированности сердца хорошей. Появилась одышка, пульс подскочил до 120 - 140 ударов в минуту? Результат менее чем удовлетворительный. А уж если вы начали задыхаться и почувствовали слабость, не дойдя до четвертого этажа, пульс при этом превысил 140 ударов в минуту, значит, ваше сердце совершенно не тренированное, физическая подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем плохая.

ü  **Рост и вес.**

Встаньте на весы и посмотрите, на сколько потянете. Сантиметром измерьте свой рост. По самой примитивной, но достаточно точной формуле нормальный вес равняется росту в сантиметрах минус 100. Например, 170 см - 100 = 70 кг.

Если полученная вами цифра примерно (плюс-минус 2 кг) соответствует приведенной формуле, все в порядке. Если вес превышает норму на 10 кг и более, ваше сердце в серьезной опасности. Регулярные физические упражнения помогут вам поддерживать нормальную массу тела, а при избыточном весе похудеть, не прибегая к строгим диетам или резкому ограничению питания. Примите этот совет как руководство к немедленному действию.

**Риск.**

Этот тест позволит выяснить, угрожают ли вам в ближайшем будущем заболевания сердечно-сосудистой системы. Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы утвердительно.

1. Часто ли у вас возникает непреодолимое желание спорить?
2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, раздражения, нетерпения?
3. Ведете ли вы себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?
4. Вы с трудом выносите стояние в очередях, любое ожидание?
5. Разговариваете ли вы громко?
6. Случается ли такое, что вы не только перебиваете собеседников, но и заканчиваете за них фразы?
7. Вы курите?

**Если вы ответили более чем на половину вопросов утвердительно, ваше сердце под угрозой!**