Procjena vitalnog kapaciteta pluća

Korak 1. Pomnožite svoju visinu (u cm) sa težinom (u kg).

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Korak 2. Dobiveni umnožak podijelite s 3600.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Korak 3. Izračunajte drugi korijen broja kojeg ste dobili.

*Broj koji ste dobili površina je vašeg tijela.* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Korak 4. Pomnožite površinu tijela s 2 000 ako ste ženskog spola, odnosno s

2 500 ako ste muškog spola.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Broj koji ste dobili procijenjeni je vitalni kapacitet pluća.*

Korak 5. Udahnite što više možete te izdahnite u balon kojeg ste dobili. Balon je približnog oblika kugle. Izmjerite te zapišite promjer balona.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Korak 6. Očitajte iz grafa koliki je volumen kugle promjera kojeg ste dobili u prethodnom koraku.



volumen pluća (u cm3)

promjer balona (u cm)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Broj koji ste dobili vaš je izmjereni vitalni kapacitet pluća.*

Korak 7. Rezultat iz koraka 6 podijelite s brojem iz koraka 4. Količnik pomnožite sa 100.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_%

*Dobiveni broj postotak je vašeg izmjerenog vitalnog kapaciteta pluća u odnosu na očekivani.*

Za očekivati je da je veći od 80%.