

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

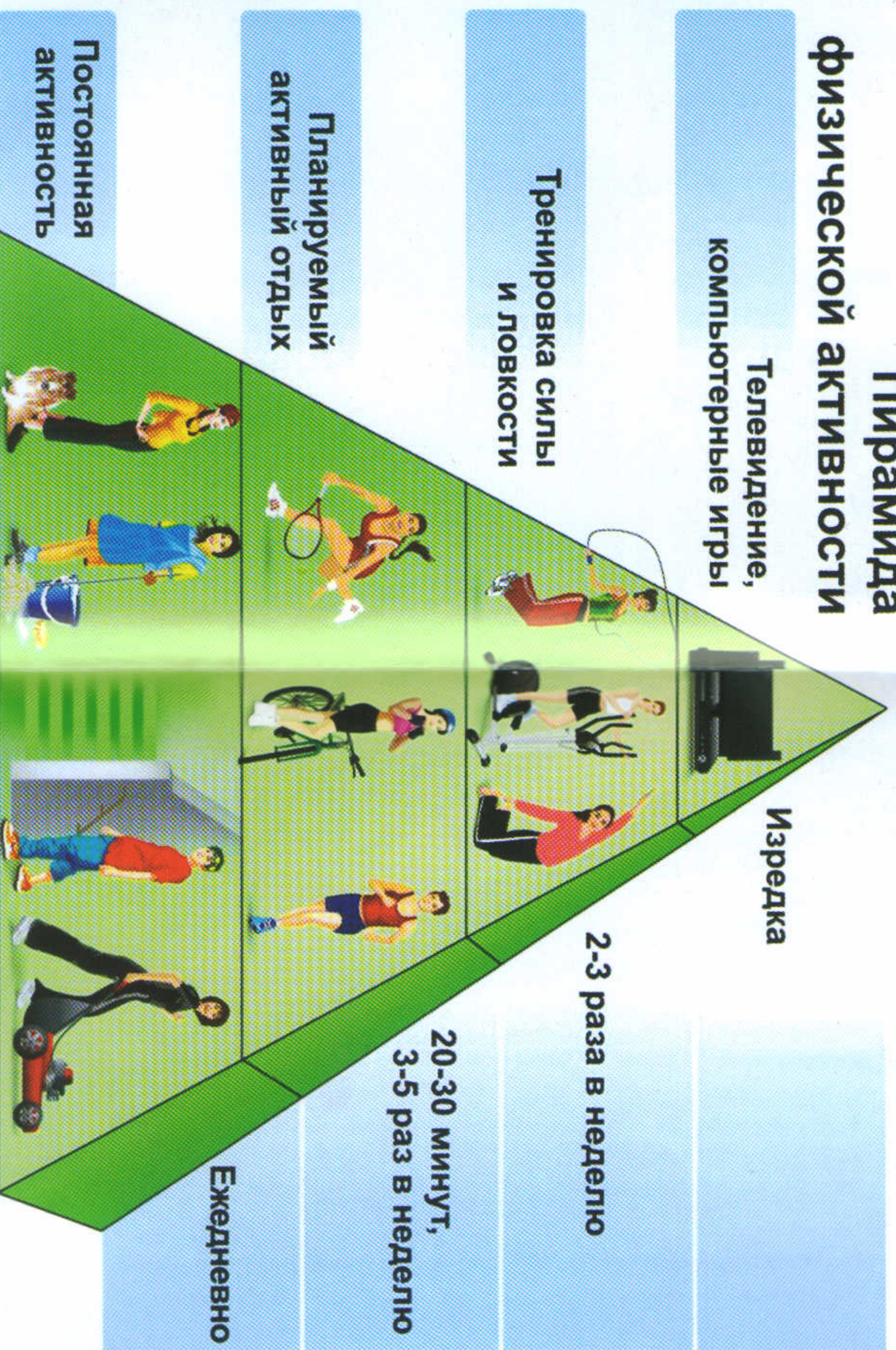


- Повышается вентиляция легких, улучшается бронхиальная проходимость
 - Активизируется работа пищеварительных желез, повышается перистальтика кишечника
 - Увеличивается сила мышц, их объем, эластичность и упругость, быстрота сокращения
 - Улучшается кровоснабжение мозга и обеспечение его кислородом, повышается устойчивость к стрессовым воздействиям
 - Укрепляются и становятся более эластичными связки
- Повышается прочность костей тела

ЕЖЕДНЕВНАЯ 30 МИНУТНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Физическая активность - это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, выражающаяся в килокалориях.

Пирамида физической активности



Продолжительность различных видов физической нагрузки, необходимой для сжигания 150 ккал