



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЫБОР ЛИДЕРОВ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

- Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.
- Профессиональный спорт - та его часть, в которой участвуют спортсмены, направленные именно на достижение определенного результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Спортивные состязания, среди которых Олимпиады, Чемпионаты и Турниры выявляют лучших спортсменов. Конечно, мечта каждого спортсмена - победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях, которые возникли еще в Древней Греции, а впоследствии собирали участников со всего мира.

ФАКТОР РИСКА - НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Низкая физическая активность способствует развитию таких заболеваний, как артериальная гипертония, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Так, артериальное давление повышается у физически малоактивных людей в 1,5–2 раза чаще, чем у людей с достаточной физической активностью

ЛИШНИЙ ВЕС – СЛЕДСТВИЕ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Советы ,которые помогут избавиться от лишнего веса и плохого самочувствия:

- Больше проводить времени на свежем воздухе, увеличить нагрузку на организм с помощью ходьбы и бега
- Как можно меньше сидеть в телефоне, играть в компьютерные игры
- Питаться рационально и в умеренном количестве



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ-ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЧЁМ РАЗНИЦА?



СЕКЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА «ВИТЯЗЬ»



СЕКЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА «ВИТЯЗЬ»



СОВЕТ ДНЯ

ПОБЕЖДАЙ СЕБЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РЕБЯТА, СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!