



Гіподинамія.
Значення
фізичних вправ
для організму

Гіподинамія



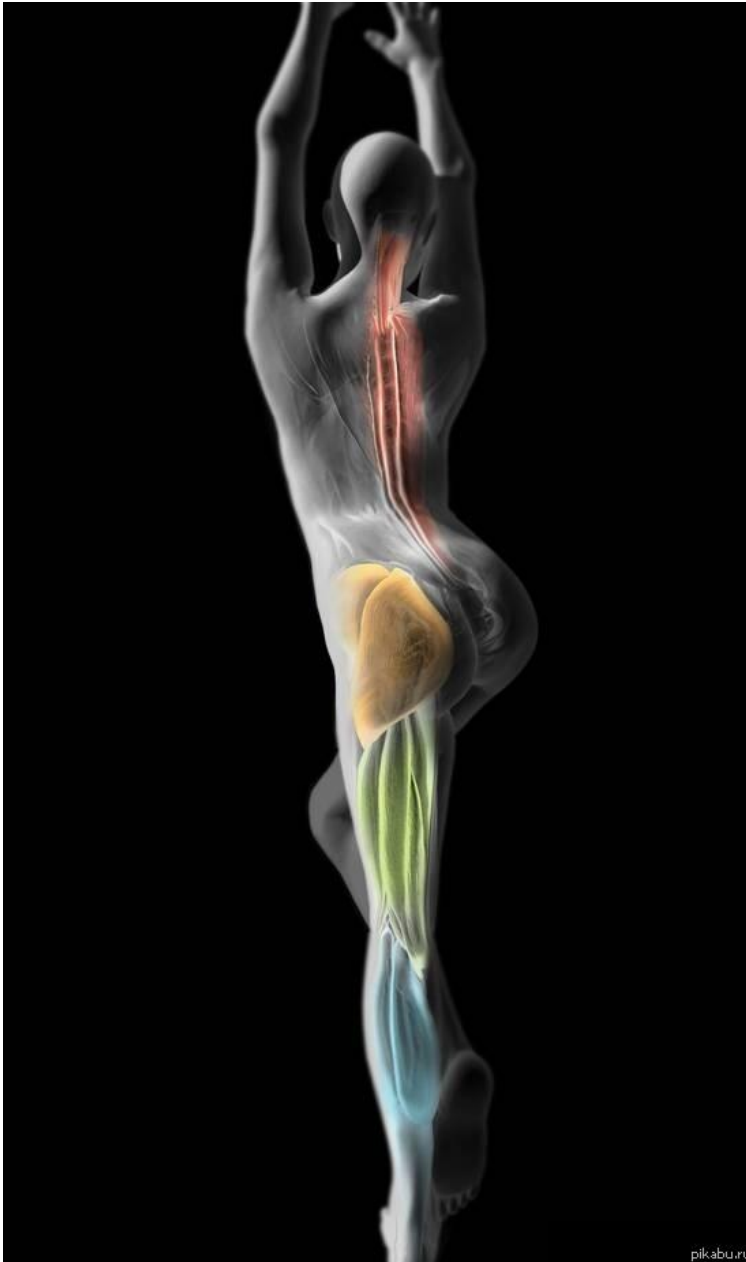
Обмеження рухової активності,
малорухливий спосіб життя

Гіподинамія



Може наставати і в шкільному віці

Гіподинамія



Посмугована
скелетна мускулатура
(30-40% маси тіла)
впливає на кістки,
суглоби, кровообіг,
дихання, ЗВС,
обмін речовин,
нервову систему тощо

Гіподинамія



Гіподинамія призводить до хворобливого стану

Фізична культура



Це спеціально підібрані вправи для загального зміцнення, розвитку і відновлення організму

Фізична культура



Ранкова та лікувальна гімнастика,
загартовування, рухливі спортивні ігри

Спорт



Система фізичних вправ і тренувань змагального характеру

Спорт



Розвиває волюві якості: сміливість, витримку,
колективізм, дисциплінованість

Фізичний самоконтроль



Людина, що займається фізкультурою чи спортом, має слідкувати за своїм

Фізичний самоконтроль під час занять

На следующий день после первого занятия в тренажерном зале



ожидание



реальность

pikabu.ru

joyreactor.cc

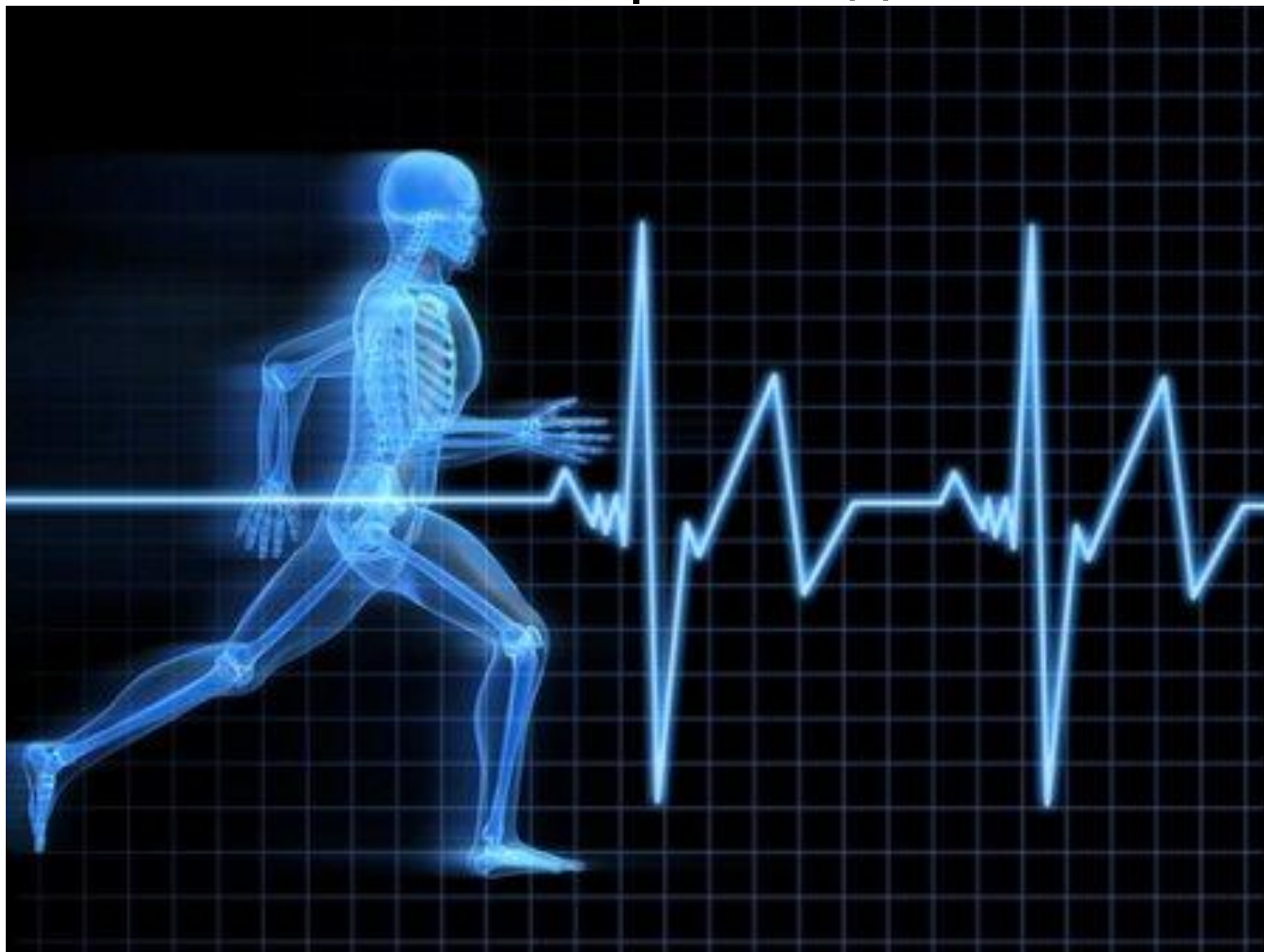
У нетренированных людей може бути біль у м'язах

Фізичний самоконтроль під час занять



У нетренованих людей може бути біль у правому чи лівому підребер'ї

Фізичний самоконтроль під час занять



Частота пульсу може зростати від 60 до 180

Незвичайні тренування***



Незвичайні тренування***



Незвичайні тренування***



Незвичайні тренування***





Народжений
бігати тирки не
получить

ОДНАЖДЫ ДРУГ
ДАЛ МНЕ ЭКСТАЗИ

