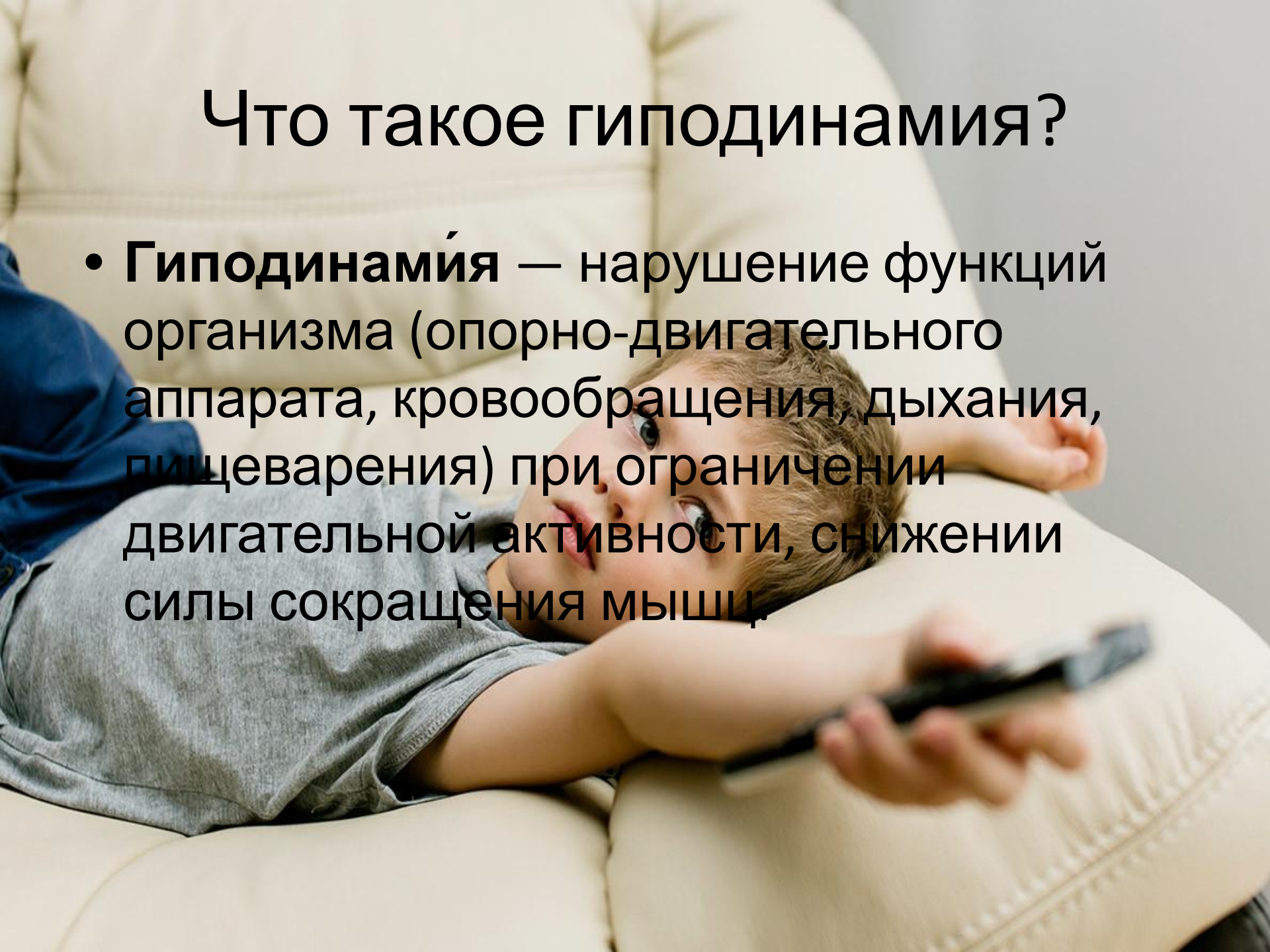


Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



Что такое гиподинамия?

- **Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



Причины

Причин для развития гиподинамии на сегодняшний день предостаточно. Это и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта, и вынужденный постельный режим. Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха.



Последствия гиподинамии



- ❑ Слабеют мышцы сердца и тела;
- ❑ Истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь;
- ❑ Кальций оседает на стенках сосудов, из-за чего они становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются;
- ❑ Избыточная масса тела





**Спасибо
за внимание!**