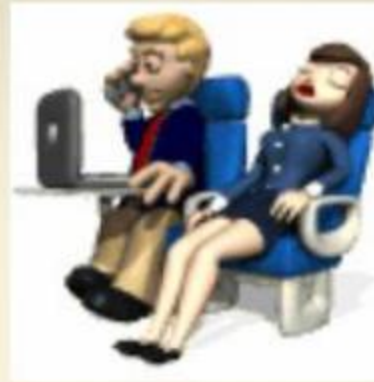
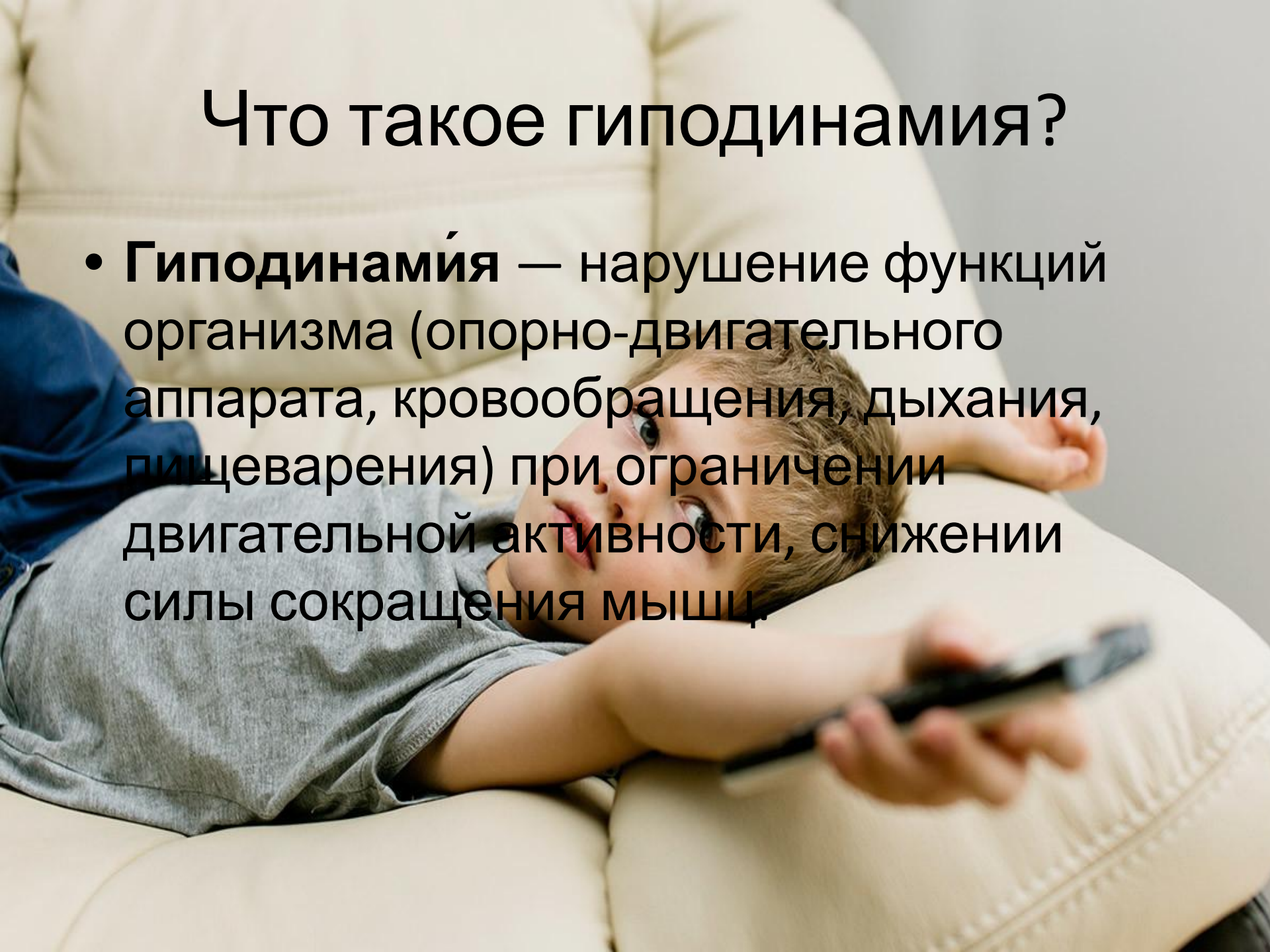


Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



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!**