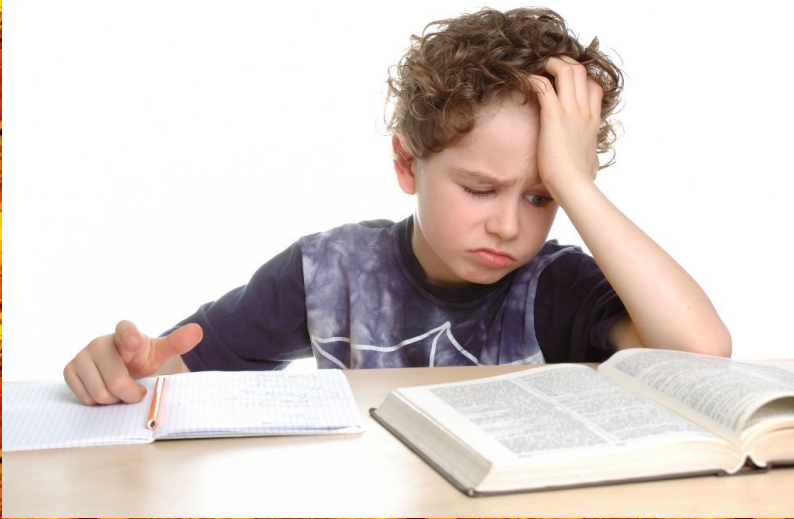




Кучер Іван

Гіподинамія (від *hypo* — під, *dynamis* — сила) — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Є синдромом деяких хвороб. Часто виникає саме через розвиток хвороби, яка призводить до гіподинамії.





Гіподинамія

Травма

Неправ
ильне
сидіння

Мал
о
руху



Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну нерівноваженість.



Гіподинамія



Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя, про це повинні пам'ятати абсолютно всі. Починати профілактику гіподинамії потрібно ще з дитинства: дітей слід привчати до ранкової зарядки, активного дозвілля на свіжому повітрі, водити їх на заняття у спортивних секціях.



Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Виокремлюють рухову активність низьку

Фіз актив

Багато

!!!

достатньо

Мало

Гіпердономія

Норм.

Гіподинамія

Description



Гіподинамія з плином часу призводить до змін опорно-рухового апарату: розвивається остеопороз, остеоартроз і остеохондроз.

