

Гиподинамия и ее последствия для здоровья



Гиподинамия - это недостаток двигательной активности

Последствия гиподинамии:

- 1) Слабеют мышцы сердца и тела
- 2) Истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь.
- 3) Кальций оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются.
- 4) Избыточная масса тела



Одно из последствий гиподинамии – сколиоз .

Причиной искривления позвоночника – сколиоза - могут быть как врожденные, так и приобретенные факторы. Врожденные - это нарушения нормального развития плода во время беременности. Приобретенной причиной появления сколиоза могут быть какие-либо заболевания (рахит, радикулит и т.д.), неправильное положение тела из-за физических особенностей человека (плоскостопие, близорукость...). Также причиной неправильного положения тела, а в следствии и сколиоза, может быть и поза, которая необходима в определенной профессии– привычная искривленная осанка или долгое сидение за столом «сгорбившись».

Признаки
сколиоза



Еще кое-что ужасное !

- **Ожирение уже давно признано одной из главных бед, настигших человечество в прошлом веке. Сидячий образ жизни, гиподинамия, фаст - фуд – все эти факторы способствуют тому, что население "цивилизованных стран" неуклонно жиреет. Медики и диетологи давно бьют тревогу, утверждая, что подобное не пройдет нам всем даром. Редкие оптимисты пытаются утешить потолстевших граждан, уверяя, что пара-тройка жировых складок не только не повредят здоровью, но даже поспособствуют его укреплению и помогут избежать ряда неприятных заболеваний. А заодно предупреждают граждан, что настойчивое стремление похудеть может довести до смерти.**



Спорт против гиподинамии:



- *Не отходя от рабочего места, можно провести полноценное фитнес-занятие. При этом коллеги ни за что не догадаются о ваших тайных тренировках. И тогда никакая гиподинамия, отсутствие времени и дефицит свежего воздуха не помешают вам обзавестись спортивной фигурой и здоровым цветом лица.*
- *Все тренировка занимает не больше 20 минут. Совсем не сложно освободить это время для заботы о собственном **здоровье и красоте!***



Автор презентации:

- Золотых Евгений, ученик 10-б класса