

# ***ГИПОДИНАМИЯ***



За последние сто лет  
значительно снизилась  
физическая активность  
человека, стал преобладать  
**умственный труд и сидячий  
образ жизни.**



Вместе со значительным  
нервным напряжением и  
изменением характера  
питания такой образ жизни  
стал причиной развития и  
широкого распространения  
десятков довольно тяжелых  
заболеваний, которые  
принято называть **болезнями  
цивилизации.**

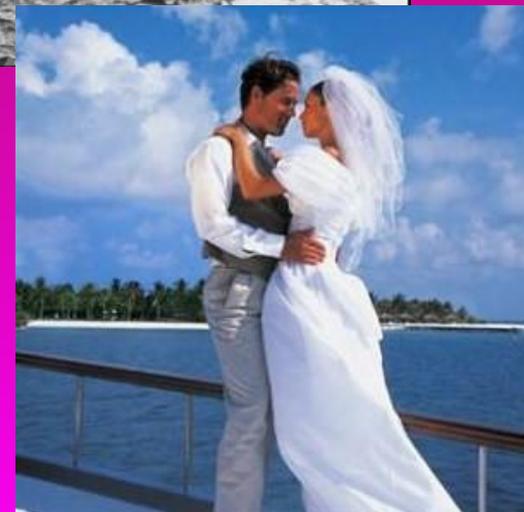
# ГИПОДИНАМИЯ

Это термин, недавно еще такой модный, означает "**пониженная подвижность**". Какая уж тут подвижность: три минуты пешочком до общественного транспорта, потом еще десять - до работы, а потом - тихо отсидеть в офисе восемь часов и домой, на диван...



Гиподинамия, или, если  
правильнее говорить,  
некоторое *сокращение*  
*энергозатрат*, может  
возникать у человека в  
целом ряде ситуаций.

Например, человек женился, и  
уже не надо, как раньше,  
бегать на свидания,  
волноваться, переживать.  
Или был на работе начальник  
злой. Ушел. Пришел добрый.  
И все успокоились,  
расслабились. Человек ездил  
на работу городским  
транспортом, гонялся за  
трамваями. Купил  
автомобиль. Теперь на  
работу, с работы, в магазин,  
из магазина, он  
перемещается сидя.



# КАК ЖЕ ТАКОЙ МАЛОАКТИВНЫЙ, ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СКАЗЫВАЕТСЯ НА НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ?



# Народная мудрость утверждает: «Пешком ходить - долго жить»

Органы, которыми мы не пользуемся, постепенно атрофируются.

Особенно сильно это проявляется на мышцах: их количество и качество заметно уменьшаются **после полугода малоподвижного образа жизни.**

Каждый, у кого хоть раз был наложен гипс, должен помнить: после того как гипс сняли, мышцы делаются дряблыми, тонус низким, а сама конечность - слабой. То же самое мы производим со всем своим телом (в том числе с сердечной мышцей), **отказывая телу в физических нагрузках.**

# Ожирение и повышенная масса тела - факторы риска для множества заболеваний

Скоро, вероятно, возникнет теория, что все болезни - или от нервов, или от ожирения. Но не так страшно ожирение само по себе, как его скромная, пытающаяся держаться в тени спутница - **гиподинамия**. В первую очередь следует бороться именно с ней и уже затем - с ожирением и лишним весом.



# Мы не растения, мы животные, нам свойственно движение!!



Иногда кажется, что некоторым людям нужно было бы родиться цветочками или кустиками — так любят они сидячий образ жизни. Живут, прикованные к дивану и телевизору, воспринимая необходимость передвижения по квартире как величайшее зло.



Маленькие дети, как и дикие звери, в движении находятся постоянно. Они пребывают в неподвижности ровно столько, сколько необходимо, чтобы восстановить силы и **двигаться, двигаться снова**. К сожалению, даже домашние животные научились у человека ленивой неподвижности и обжорству, но даже среди них попадаются живые экземпляры, **не утратившие радости движения**.

# Доказано!

Спортивный, подвижный полный человек будет здоровее, чем его тощий приятель, который никогда в жизни спортом не занимался. Исследования на этот счет проводились во многих институтах мира (в **Англии, Италии, Франции, Америке**), и везде результаты получены приблизительно одинаковые.

## **Физические нагрузки используют**

- для преодоления депрессии;
- как основной фактор для снижения доз инсулина при диабете;
- для нормализации уровня холестерина в крови.

**Три аэробные тренировки по 30 минут снижают уровень холестерина эффективнее, чем специальные препараты!**



Каждому необходима пусть небольшая, но **ежедневная доза физической нагрузки**, которая не только нормализует обмен веществ и предотвращает ожирение, но и способствует образованию так называемых **коллатералей** — окольных кровеносных путей, которые в случае поражения атеросклерозом основного артериального сосуда принимают на себя его функцию.

# Двигаться, двигаться и еще раз двигаться!



Утренняя гимнастика,  
лечебная физкультура,  
танцы, аэробика, пешие  
прогулки, большой и  
настольный теннис,  
бадминтон, лыжи,  
плавание...

Все что угодно, только не  
бездействие!



# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА ПО МАТЕРИАЛАМ

---

- Михаил Гинзбург – «Как победить избыточный вес» (Самара, изд. «Парус», 1999)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия>
- <http://dikarka.ru/medicina/gipodinamia.shtml>
- <http://kuzrabtest.sinergo.ru/publics/index.php?ID=2386>
- <http://www.gazeta.harbor.ru/hudeem/article.php?id=687>
- <http://www.direct.tiensmed.ru/sov45.html>