

# В движении жизнь

Подготовил Зайцев Евгений 9 «С»

# В движении жизнь

- В современном мире всё стало упрощаться. Люди стали меньше двигаться. Из-за этого у людей могут атрофироваться мышцы, начаться проблемы со здоровьем. Проблемы с пищеварением, дыханием, сердечно-сосудистой системой и т.д. Развиться близорукость. Именно по этому нужно делать физические упражнения.

# Ходьба

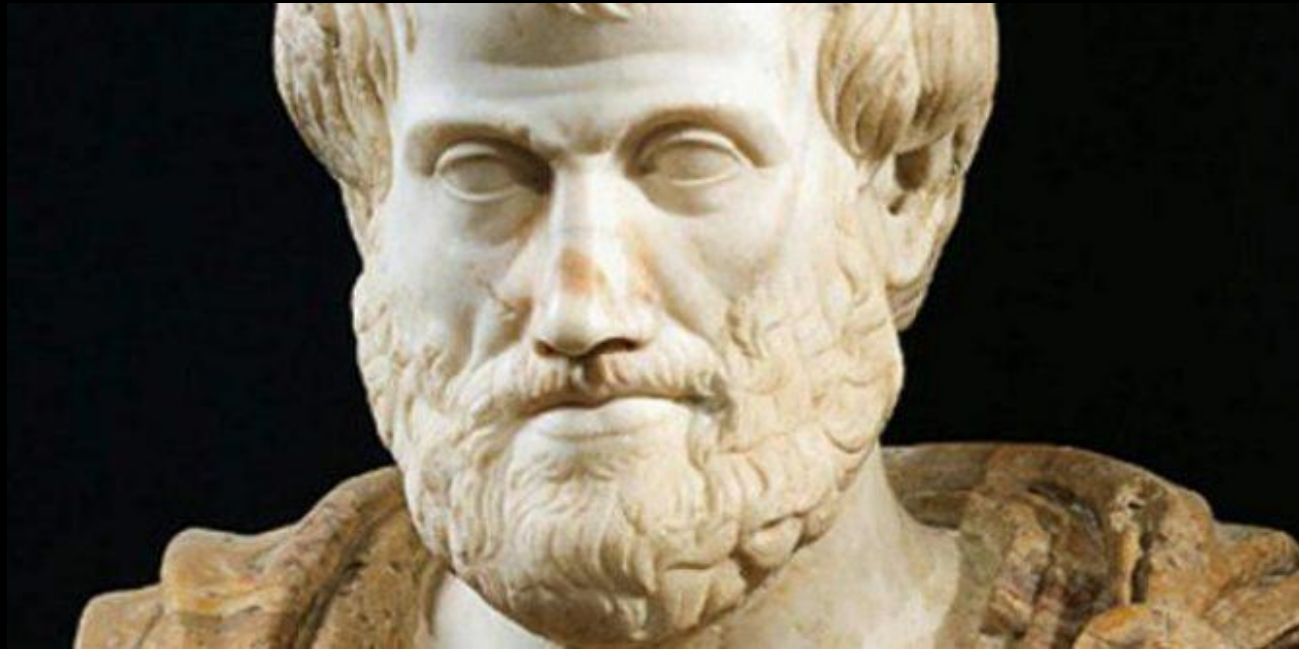
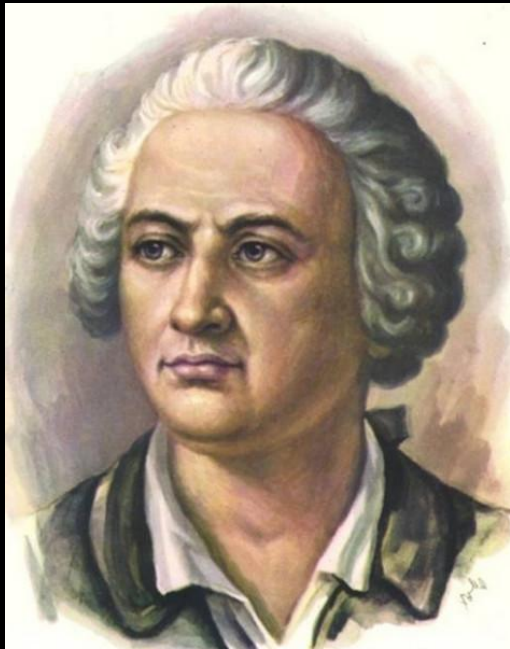
## а

- Ходьба является испытанным подспорьем зарядке. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км. Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное — не наблюдается перегрузок. При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение.



# Цитаты велики людей

- Ломоносов Утверждал, что движение вместо лекарств служить может. При движении лучше работает мозг, лучшие мысли приходят.
- Аристотель: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие".



# Спортивные тренировки

- Спортивные тренировки Более продолжительные по времени и более интенсивные — повышают силу и выносливость скелетных мышц и сердечной мышцы.





# Велосипед

- Велосипед не только является прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие. Так же очень удобен в передвижении по городу.



# Плавание

- Плавание идеальное физическое упражнение, развивающее грудную клетку, мышцы ног, дыхательный аппарат, укрепляющее все звенья сердечно-сосудистой системы.

