

# Гиподинамия- болезнь века.





---

***«Ни что так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».***

***(Аристотель)***

**В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура.**

**Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.**





Дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, может привести к гиподинамии.

**Термин «гиподинамия»** в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.



**Гиподинамию** называют бичом современной цивилизации. Потребность в движении заложена в генах человека, как одно из условий для нормальной жизнедеятельности организма в суровых условиях внешней среды. Генетическая программа человека остается неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Жизнь современного человека, благодаря техническому процессу и благам современной цивилизации, стала намного более удобной, в итоге мышцы человека, большую часть времени находящиеся в покое, начинают терять эластичность, пропадает лёгкость в движениях и возникает гиподинамия - болезненное состояние, вызванное понижением физической активностью.



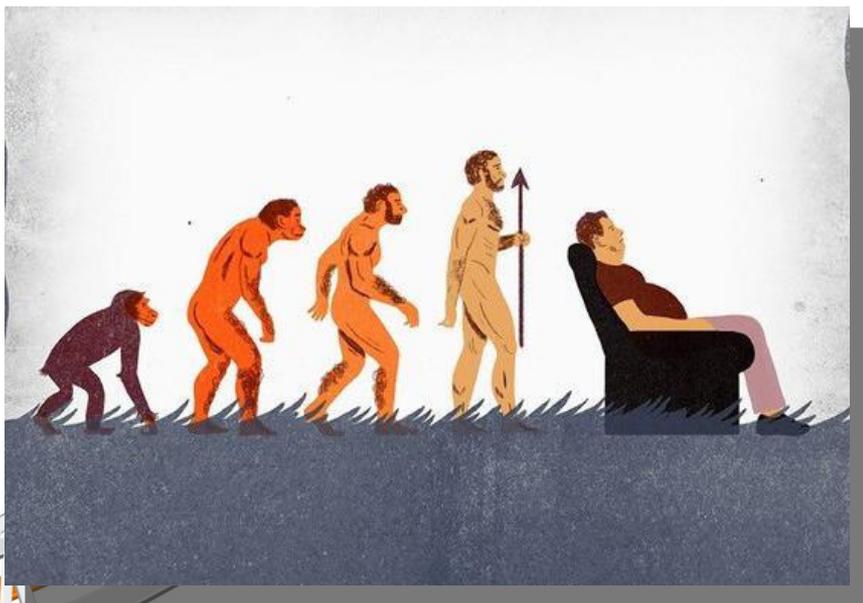
За последние десятилетия гиподинамия значительно помолодела.

Раньше основным детским развлечением были подвижные игры на свежем воздухе, а работа многих взрослых была связана с физической деятельностью. А теперь телевизор и персональный компьютер вошли в каждый дом, заменив другие, более полезные для здоровья досуги.

Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учёбе и спорту, сколько компьютеру, как следствие, развивается близорукость.

Гиподинамия весьма отрицательно сказывается на позвоночнике, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов.

**Основным симптомом гиподинамии является: общая слабость, учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность.**



### Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



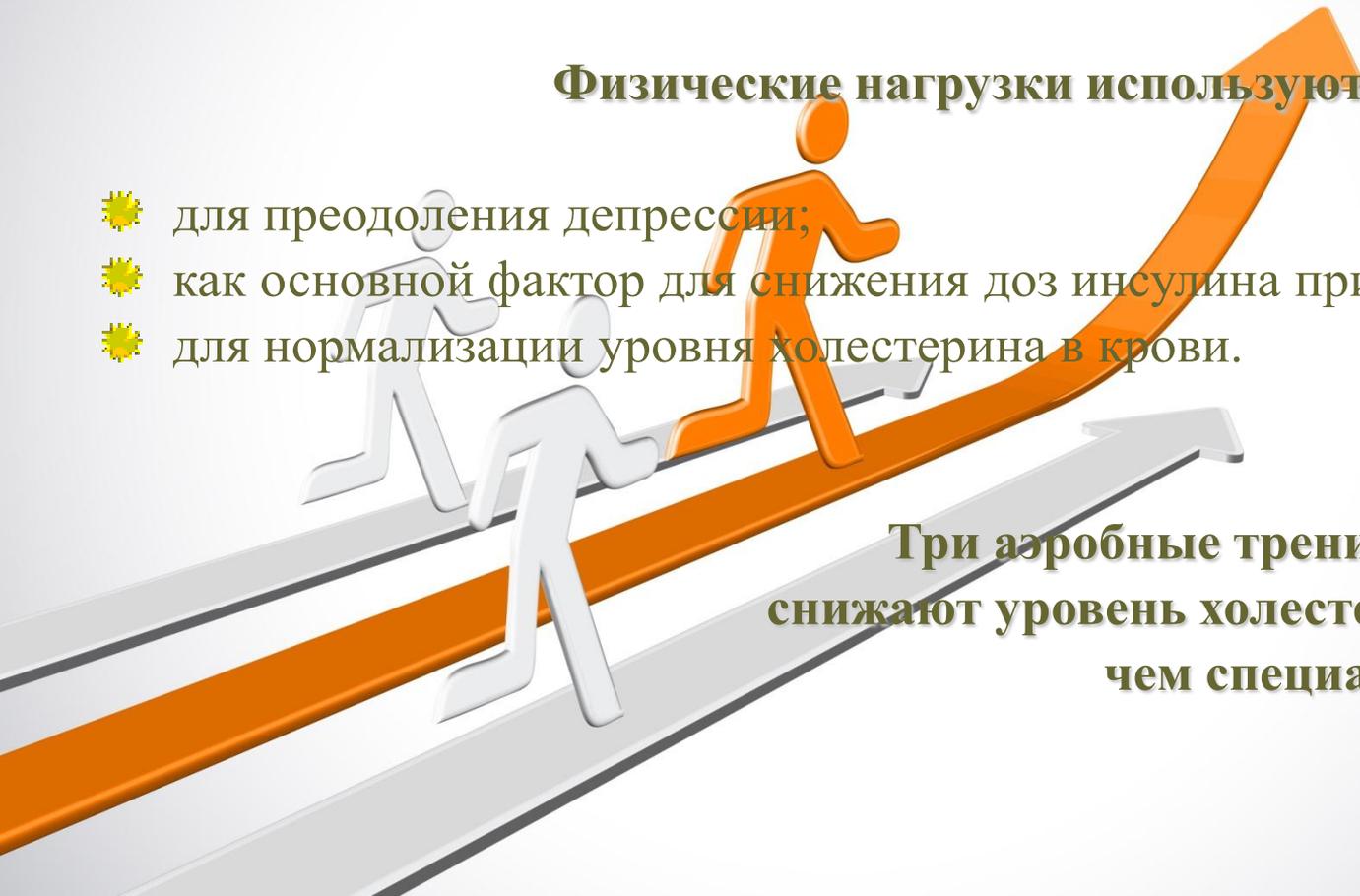
## Доказано!

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!**

**Двигайтесь!**

**Наслаждайтесь жизнью до старости!**

