

ГИПОДИНАМИЯ

Выполнил Бутиков Владимир
431 группа

Понятие Гиподинамии

- Гиподинамия - снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма. В ряде случаев вместо понятия «гиподинамия» употребляют термин «гипокинезия»



Причины Гиподинамии



- ▣ - Ограничение работы мышц в связи с профессиональными особенностями.
- Нерациональным распорядком дня.
- Долгосрочным постельным режимом по причине нарушения нормального функционирования организма (травма, болезнь).

Профилактика Гиподинамии



- Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние.
- Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести ЗОЖ. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка

Влияние Гиподинамии на организм человека

- ▣ При гиподинамии в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем (преимущественно ц. н.с., кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обменных процессов)
- ▣ Характерны изменения опорно-двигательного аппарата — атрофия скелетных мышц и



Вывод



- Если хочешь быть здоровым, нужно вести правильный образ жизни и заниматься спортом. В последнее время эта, казалось бы, прописная истина стала терять свою актуальность.

- Сколько времени в день вы проводите в движении? Делаете ли вы зарядку сутра? Как часто вы оставляете машину дома и прогуливаетесь пешком в магазин? Ответьте себе на эти вопросы. Если вы хоть раз ответили «мало» или «редко», то можно вас поздравить, вы можете являться потенциальным пациентом неврологических и кардиологических отделений.

**Спасибо За
Внимание!**