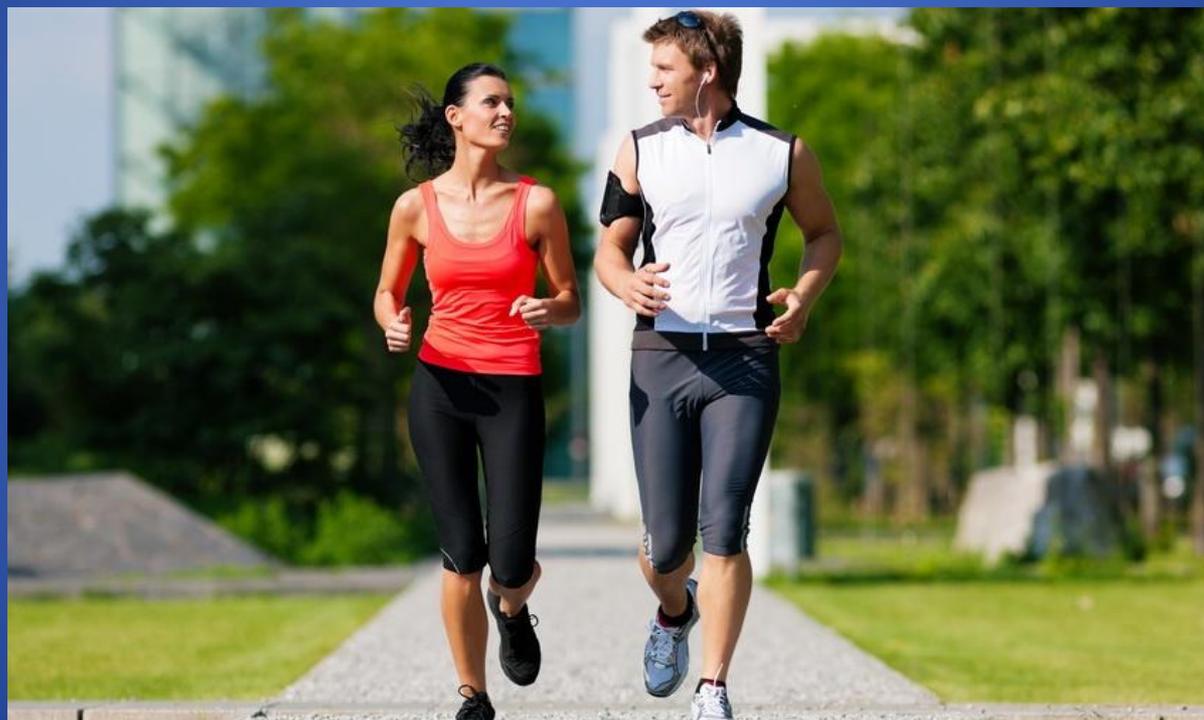


БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Подготовил :студент 2 курса
Группы 1563
Акимов А.А

- Бег — это всем известный способ ускоренного передвижения, древнейший вид состязаний и спорта. Это один из лучших и универсальных видов физкультуры.





**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ ЯВЛЯЕТСЯ
НАИБОЛЕЕ ПРОСТЫМ И
ДОСТУПНЫМ К НИМ ОТНОСЯТ БЕГ,
А ПОТОМУ И САМЫМ МАССОВЫМ.
ПО САМЫМ СКРОМНЫМ
ПОДСЧЕТАМ, БЕГ В КАЧЕСТВЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА
ИСПОЛЬЗУЮТ БОЛЕЕ 100 МЛН.
ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ**

ПОЛЬЗА БЕГА

- Ускоряет метаболизм
- Увеличивает выносливость
- Нормализует работу пищеварительной системы
- Укрепляет иммунитет
- Учащается дыхание
- Избавляет от лишнего веса
- Снимает стресс и нервное напряжение
- Укрепляется мышечная масса

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

Люди, страдающие:

- врожденным пороком сердца;
- митральным стенозом;
- недостаточностью кровообращения;
- выраженным расстройством сердечного ритма;
- тромбофлебитом нижних конечностей.

A man with a beard and long hair, wearing a white sleeveless shirt and black shorts, is running on a paved road. The background features a clear blue sky, a green road sign, and several wind turbines. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ" is overlaid in the center in a large, orange, serif font.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ