



ГІПОДИНАМІЯ-ВОРОГ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ



ГІПОДИНАМІЯ

Це порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.



Причини

Фізичні, фізіологічні і соціальні фактори: зниження вагового навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізація, перебування в малих замкнених приміщеннях, малорухливий спосіб життя тощо.





Особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин і енергії, зменшується кровопостачання тканин.

Профілактика



Вчені прийшли до висновку, що навіть 30-хвилинна щоденна фізична навантаження здатна значно знизити ризик виникнення ожиріння та інших супутніх захворювань у людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Таким чином, щоб уберегти себе від безлічі хвороб, пов'язаних з гіподинамією, досить просто щодня проходити пішки 2 км або підніматися на п'ятий поверх без ліфта або просто робити ранкову зарядку.

Запобіжні заходи:

Раціональне харчування

Фізичні вправи

Ні шкідливим звичкам

Ні малорухливому способу життя

Наслідки

Ожиріння;
атеросклероз;
сколіоз;
остеопороз;
остеоартроз;
остеохондроз хребта;
гіпертонія;
ішемічна хвороба серця



Треба:

Вести рухливий спосіб життя

Раціонально харчуватися

Займатися фізкультурою

ГІПОДИНАМІЯ СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗБЕЧНА!