

Физическая активность

- — **Физическая активность и настроение**

Физические нагрузки непосредственно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Во время занятий спортом мы начинаем активно двигаться, усиливается кровообращение и учащается дыхание. К клеткам головного мозга поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости.

- — **Правильная осанка – залог здоровья**

Правильная осанка – это не только эстетический вопрос. Она обеспечивает правильное положение внутренних органов, снижает нагрузку на позвоночник, способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение, дыхание, работу внутренних органов, повышает самооценку. Позвоночник – это основа нашего скелета, и неправильная нагрузка на него может привести к серьезным проблемам.

- — **Как увеличить свой уровень физической активности?**

Советы

- — **Причины нарушения осанки**

Правильная осанка – это не только эстетический вопрос, но и важный фактор здоровья. Она обеспечивает правильное положение внутренних органов, снижает нагрузку на позвоночник, способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

- — **Признаки правильной осанки**

Правильная осанка – это не просто эстетический аспект внешности. Она играет ключевую роль в здоровье опорно-двигательного аппарата, обеспечивая равномерное распределение нагрузки на позвоночник и суставы.

- — **Рекомендации по физической активности**

Любая физическая активность – лучше, чем ничего.

- — **Гиподинамия – фактор риска многих заболеваний**

Сидячий или малоподвижный образ жизни, как фактор риска хронических заболеваний, находится на четвертом месте после курения, гипертонии и ожирения.

- — **Как увеличить физическую активность**

- **О пользе пешей ходьбы для здоровья**

Для того, чтобы укрепить здоровье сердечно-сосудистой системы, не обязательно заниматься профессиональными видами спорта или тратить деньги на фитнес. Самый простой и доступный вид физической нагрузки — обычная ходьба на свежем воздухе. Рассказываем, в чем плюсы пеших прогулок.

- **Что такое миофасциальный релиз?**

Современное общество, где здоровье и благополучие становятся приоритетом, развивает новые методы фитнеса. Миофасциальный релиз (МФР) – одна из методик, сочетающая в себе тренировку и самомассаж. Она набирает популярность среди тех, кто ищет комплексный подход к укреплению здоровья.

- **Как развлечься с ребенком зимой?**

Если вы не хотите вырастить колобка, интегрированного с клавиатурой и пультом от телевизора, вам придётся шевелиться всегда, во всех смыслах этого слова.

- **Утренняя гимнастика детям**

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье ребенка. Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой.

- **Фитнес для новичков. Фитнес дома.**

Для сохранения здоровья, человеку необходимы три жизненные опоры — питание, двигательная активность и сон. Пренебрегая одной из них, человек нарушает свой внутренний баланс. Нарушение баланса трех опор приводит к болезням. Это можно сравнить с опорами моста или здания: нарушение одной из опор неминуемо ведет к разрушению всей конструкции.

- **С 14 по 20 августа в Хакасии проводится Неделя популяризации активных видов спорта**

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

- **Сделайте шаг навстречу здоровой и счастливой жизни!**

Лето – это идеальное время, чтобы улучшить свое физическое и моральное состояние, для этого достаточно постепенно внедрять в свою жизнь все больше и больше движения. И сейчас это можно делать с особым удовольствием – теплые солнечные вечера буквально зовут выйти на улицу и подышать свежим воздухом.

- — **Физические нагрузки как профилактические меры сахарного диабета**

Для сохранения здоровья важно не забывать о физических нагрузках и выполнять различные упражнения. Физические нагрузки - это отличная профилактика сахарного диабета, которые врач может предписать в обязательном порядке не только тем, кто имеет заболевание, но и людям, находящимся в группе риска.

- — **Физическая активность – ежедневно!**

Японец Яширо Хатано заверил соотечественников в том, что не будет проблем со здоровьем, если ежедневно делать 10 000 шагов (в 1965 году разработал шагомер). Так почему же именно 10 000 шагов?

- — **С 19 по 25 июня - Неделя информирования о важности физической активности**

Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

- — **Физическая активность – основа здоровья легких**

Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни. Риск развития опасных для жизни заболеваний лёгких у физически активного человека является достоверно более низким.

- — **Как получить пользу от физической активности**

Физическая активность (ФА) - вид деятельности организма, при котором активация обменных процессов в мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс ФА присуща всем людям.

- — **11 февраля – Международный день зимних видов спорта**

Занятия зимними видами спорта в холодное время года благотворно влияют на здоровье, повышают выносливость организма, улучшают общее состояние и тонус организма в целом. Это и физическая активность, и закаливание, и отличный способ сжечь калории, снять стресс и повысить настроение.

- — **Будьте физически активными:**

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

- — **Физическая активность снижает риск развития деменции**

Несмотря на эффективные современные методы диагностики, полноценного лечения деменции до сих пор не существует. Предотвратить её можно с помощью здорового образа жизни – вам помогут прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек, правильное питание и разгадывание головоломок.

- — **Физическая активность как средство от рака**

По результатам многолетних исследований ученые всего мира пришли к выводу, что сидячий образ жизни (гиподинамия) способствует значительному увеличению риска развития некоторых разновидностей рака: опухоли толстого кишечника, легких, молочных желез, матки и др.

- — **Танец – путь к здоровью!**

Польза танцев не только в получении положительных эмоций, хотя это, безусловно, важно для психоэмоционального состояния человека. Как и многие другие виды физической активности, танцы укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и помогают сбросить вес.

- — **Сколько надо двигаться школьнику**

Школьники сейчас — люди очень занятые. Несколько уроков, кружки, дополнительные занятия – и к окончанию школы нагрузка только увеличивается. Сколько же надо двигаться подростку, и как найти время для дополнительной активности, ведь с первого по десятый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину? Что делать, если ребенок активно отказывается идти заниматься спортом?

- — **С 9 по 15 января в Хакасии проводится Неделя продвижения активного образа жизни**

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.

- — **Пешие прогулки защитят от послеродовой депрессии**

Учёные уже доказали, что пешие прогулки могут защищать молодых мам от послеродовой депрессии, но только при лёгкой или умеренной форме расстройства. В тяжёлых случаях женщинам все же нужно обращаться к психиатрам.

- — **Здоровый образ жизни – с детства**

Вот и закончились Новогодние каникулы. Все родители с большим вниманием должны относиться к здоровью своих детей.

- — **Проведите новогодние праздники активно**

Физическая активность и полноценный сон помогут укрепить ваш организм. Отступать от привычного образа жизни в новогодние праздники не стоит, потому что нарушение

режима сна и бодрствования – это большой стресс для организма, после которого иммунитет человека ослабевает.

- — **Как поддержать здоровье и форму в праздничные дни**

Зачастую мы набираем вес в праздники потому, что на столах в это время исключительно вредные продукты: острое, жирное, соленое или сладкое. Мало где на новогоднем столе будет салат из капусты и обилие рыбы. Добавьте сюда еще и калорийный алкоголь...

- — **Выходим на прогулку!**

Именно наличие нездоровых привычек, связанных с длительными праздниками, способствует ухудшению самочувствия, апатии и еще большей усталости. Но человек в состоянии изменить устойчивую схему и сделать выбор в пользу здорового образа жизни, правильного питания и физической активности.

- — **Одно из направлений корпоративных программ – повышение физической активности на рабочем месте**

Корпоративная программа укрепления здоровья – инвестиционный проект, участниками которого выступают государство – работодатель – работник, а его целью является улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста и повышение экономической эффективности поведения сотрудников.

- — **Адаптивная физическая активность**

Адаптивная физическая активность - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

- — **Похолодало: пора на прогулку**

«Слишком холодно», «сильный ветер», «идёт дождь»... Плохая погода — одна из самых распространённых причин остаться дома. И это очень плохо: ежедневные пешие прогулки — норма для человека в любом возрасте. А при правильной подготовке, подборе одежды и соблюдении простых правил для ходьбы подойдёт любая погода.

- — **Физическая активность людей с ограниченными возможностями здоровья против постковидного синдрома**

Даже перенесённый в лёгкой форме коронавирус может иметь серьезные последствия для организма (повышение глюкозы в крови, «мозговой туман», мышечная боль, усталость). Разорвать порочный круг нарушений после COVID-19 помогает физическая активность. Но интенсивная физическая активность после перенесенного коронавируса является серьёзной ошибкой.

- — **Преимущества физической активности, которые помогут избежать инвалидизации, если у вас сахарный диабет 2 типа**

С прогрессированием сахарного диабета качество жизни больных людей ухудшается. Диабетик теряет возможность передвигаться, видеть, общаться. При наиболее тяжелых формах заболевания даже нарушается ориентация во времени, пространстве. В итоге все это приводит к инвалидности.

- — **Рекомендации взрослым с ограниченными возможностями:**

По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

- — **Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью (в честь Международного дня инвалидов 3 декабря).**

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует...

- — **Гиподинамия – фактор риска опухолевых заболеваний**

Низкая физическая активность (гиподинамия) доказанный фактор риска онкологических заболеваний. Ученые из Техасского университета впервые решили изучить связь между низкой физической активностью и риском смерти от онкологических заболеваний. Оказалось, что у людей, которые большую часть дня проводят в офисном кресле и на диване, риск умереть от рака на 82% выше по сравнению с теми, кто регулярно занимается спортом. Результаты исследования оценивали максимально объективно: уровень физической активности участников измеряли с помощью акселерометров. Результаты научной работы были опубликованы в журнале JAMA (2020 год).

- — **Физическая активность**

Физическая активность — Аэробная физическая активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или выполнение упражнений высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю с учетом индивидуальных особенностей человека и при отсутствии противопоказаний. Упражнения следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.

- — **Физическая активность во время беременности**

При нормальном течении беременности физические нагрузки необходимы женщине. Польза физкультуры во время беременности очевидна: физические нагрузки помогают укрепить мышцы, улучшают кровообращение и кровоснабжение всех внутренних органов, в том числе и маточно-плацентарное, увеличивая доставку кислорода и питательных веществ плоду.

- — **Скандинавская ходьба**

Растущая популярность этого вида спорта объяснима тем, что при скандинавской ходьбе с палками польза и вред несоизмеримы. Несомненные преимущества норвежской ходьбы с палками вы можете видеть на прикрепленном фото.

- — **Почему пожилым людям важно стоять твердо на ногах**

Медики подсчитали, что каждый год в мире происходит более 37 миллионов падений, требующих вмешательства врачей. К счастью, эти инциденты не являются смертельными, однако имеют достаточно тяжелые последствия, при которых необходима медицинская помощь.

- — **Чем полезны пешие прогулки в пожилом возрасте**

Чем старше становится человек, тем больше ограничений появляется в его жизни. Актуально это и для спорта. В пожилом возрасте для многих единственной альтернативой остается ходьба. Именно она позволяет сохранять тонус организма и хорошее настроение. Однако и пешие прогулки могут быть опасны для порядком изношенных суставов.

- — **Правила занятия спортом на открытом воздухе в осенний период**

Осень – время для экспериментов. До пляжного сезона далеко – можно выбирать любимый метод физической активности методом проб и ошибок. Почему бы не записаться в секцию по боксу? Или, быть может, вы давно хотели заняться танцами? Сейчас самое время.

- — **Физическая активность после инфаркта**

Болезни системы кровообращения – это основная причина смертности населения нашей планеты. Ведущее место среди этой патологии занимает ишемическая болезнь сердца и её осложнение – инфаркт миокарда.

- — **Физическая активность при заболеваниях суставов и как сохранить их здоровыми**

Сустав – подвижное соединение между двумя костями. Суставные поверхности костей покрыты хрящевой тканью, что облегчает их скольжение и снижает трение. Кроме того, хрящ смягчает толчки, выполняя своего рода роль буфера. Некоторые соединения костей скелета являются жесткими, например, кости черепа.

- — **Зарядка лежа в постели для возрастных пациентов**

По достижении определенного возраста физкультуры в жизни людей становится меньше, что приводит к потере тонуса и бодрости, замедленности движений, а порой и к неуклюжести.

- — **Комплекс упражнений Гибкий позвоночник из проекта Красота и здоровье**

Для того, чтобы иметь хорошее самочувствие очень важно сохранить эластичность мышечной ткани и гибкость всего тела. Они зависят от податливости и упругости мышц и связок, подвижности в суставах и обеспечивают возможность выполнить то или иное движение с оптимальной амплитудой.

- — **Как сохранить здоровье в офисе**

Согласно статистике, офисные работники проводят 75–80% рабочего дня, сидя за столом. Из них половину времени занимают периоды, когда человек находится в неподвижном состоянии более получаса подряд.

- — **Как избавиться от складок по бокам и на спине из проекта «Красота и здоровье»**

Складки на спине появляются при недостаточно сильном мышечном корсете или проценте жира в организме выше 18%, при этом бюстгалтер длительно делит жировые отложения на несколько частей, приводя нас в ужас.

- — **Как избавиться от складок по бокам и на спине из проекта «активное долголетие»**

При всем понимании необходимости двигательной активности большинство пожилых людей, к сожалению, не стремятся постоянно заниматься физкультурой.

- — **Комплекс упражнений «Укрепляем суставы» из проекта «Красота и здоровье»**

Укрепление мышц спины физическими упражнениями помогает не только оставаться гибкими, но и обеспечивает в целом лучшую физическую форму.

- — **Комплекс упражнений «Укрепляем суставы» из проекта «Активное долголетие»**

Естественные процессы старения вызывают проблемы со спиной, даже если хронические заболевания отсутствуют. Но остеохондроз, остеопороз можно считать возрастными болезнями, избежать которых практически невозможно. Чтобы их предупредить и замедлить развитие нужно регулярно делать упражнения для укрепления мышц спины, позволяющих оздоровить позвоночник.

- — **Десятый комплекс «Укрепляем суставы рук» из проекта «Активное долголетие»!**

Гимнастика для укрепления суставов выполняет не только восстановительную функцию, но и помогает поддержать физическое состояние всего организма, даря радость движения, так как малоподвижные суставы делают человека беспомощным.

- — **Десятый комплекс упражнений из проекта «Красота и здоровье»!**

Представляем Вашему вниманию десятый комплекс упражнений «Как укрепить внутреннюю поверхность бедра» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Остеохондроз**

Разгар дачного сезона начинается с апреля и длится до поздней осени. Для того, чтобы собрать хороший урожай привлекаются всевозможные варианты и усилия. Как правило, любители дачного сезона жалуются на боль в поясничном отделе. В первую очередь, физические нагрузки должны быть регулярными, подходить по возрасту и состоянию организма.

- — **Физическая активность снижает риск инсульта**

Пребывание в положении сидя в течение 8 часов и более в день связано с риском возникновения инсульта среди лиц моложе 60 лет

- — **Девятый комплекс упражнений из проекта «Красота и здоровье»!**

Представляем Вашему вниманию девятый комплекс упражнений «Укрепляем суставы» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Девятый комплекс «Укрепляем суставы рук» из проекта «Активное долголетие»!**

Представляем Вашему вниманию девятый комплекс «Укрепляем суставы рук» из проекта «Активное долголетие»!

- — **Восьмой комплекс упражнений из проекта «Красота и здоровье»!**

Представляем Вашему вниманию восьмой комплекс упражнений «Мышечный корсет» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Восьмой комплекс упражнений из проекта «Активное долголетие»!**

Представляем Вашему вниманию восьмой комплекс упражнений «Мышечный корсет» из проекта «Активное долголетие»!

- — **Активный образ жизни детей в летний период**

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Лето благоприятная для этого пора.

- — **Работайте на здоровье!!!**

Большинство владельцев дач с нетерпением ждут весны, чтобы можно было вернуться на свою дачу и заняться её благоустройством, уходом за ней. Конечно, выглядит дача после зимы не так привлекательно, как хотелось бы. Приходится выполнить немалый объём работ, прежде чем можно будет начать любоваться результатами своего труда.

- — **Седьмой комплекс упражнений из проекта «Активное долголетие»!**

Представляем Вашему вниманию седьмой комплекс упражнений «Расправим плечи» из проекта «Активное долголетие»!

- — **Седьмой комплекс упражнений из проекта «Красота и здоровье»!**

Представляем Вашему вниманию седьмой комплекс упражнений «Красивая осанка» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Шестой комплекс упражнений из проекта «Активное долголетие»!**

Представляем Вашему вниманию шестой комплекс упражнений «Тазовое дно» из проекта «Активное долголетие»!

- — **Шестой комплекс упражнений из проекта «Красота и здоровье»!**

Представляем Вашему вниманию шестой комплекс упражнений «Тазовое дно» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Пятый комплекс упражнений на растяжение**

Представляем Вашему вниманию пятый комплекс упражнений на растяжение при «Статичной жизни» из проекта «Красота и здоровье»!

- — **Пятый комплекс упражнений**

Представляем Вашему вниманию пятый комплекс упражнений «Если спина напряжена и устала» из проекта «Активное долголетие»!

- — **Как удачно начать сезон дачный**

Разгар дачного сезона начинается с апреля и длится до поздней осени. Для того, чтобы собрать максимально хороший урожай, сделать заготовки, отремонтировать крышу и построить баню привлекаются всевозможные варианты и усилия.

- — **Четвертый комплекс упражнений Подтянутые руки**

Представляем Вашему вниманию четвертый комплекс упражнений «Подтянутые руки» из проекта «Активное долголетие»!

- — [**Комплекс упражнений Подтянутые руки**](#)

Представляем Вашему вниманию четвертый комплекс упражнений «Подтянутые руки» из проекта «Красота и здоровье»!

- — [**Активное долголетие - продолжение**](#)

Представляем Вашему вниманию третий комплекс упражнений «Холка минус (профилактика и коррекция «вдовьева горба») из проекта «Активное долголетие»!

- — [**Как сохранить красоту, здоровье, активное долголетие?**](#)

Мы часто слышим: «У меня нет времени на спорт!»; «Я не знаю, какие упражнения подойдут именно мне!». В суете наших дней очень важно выделять время для физической активности! Занятия гимнастикой существенно улучшат ваше самочувствие и настроение.

- — [**Красота и здоровье «Зарядка»**](#)

Дорогие друзья! Представляем вашему вниманию первый комплекс упражнений «Зарядка» из проекта «Красота и здоровье»!

- — [**Активное долголетие «Зарядка»**](#)

Дорогие друзья! Представляем вашему вниманию первый комплекс упражнений «Зарядка» из проекта «Активное долголетие»!

- — [**Укрепляющие силовые физические упражнения для рук после перенесенного COVID-19**](#)

- — [**Укрепляющие силовые физические упражнения для ног после перенесенного COVID-19**](#)

- — [**Синдром запястного канала – «расплата» за прогресс**](#)

Современные исследователи убеждены, что работа за компьютером вызывает не только значительное утомление глаз, но и приводит к увеличению нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Особенности работы за компьютером таковы, что при этом человек вынужден в течение продолжительного периода времени находиться в однообразной позе (сидячей), смотреть с одного и того же расстояния на экран монитора и одновременно с этим держать руки на мыши или клавиатуре.

- — [**Физическая активность против постковидного синдрома**](#)

Даже перенесённый в лёгкой форме коронавирус может иметь серьезные последствия для организма (повышение глюкозы в крови, «мозговой туман», мышечная боль,

усталость). Разорвать порочный круг нарушений после COVID-19 помогает физическая активность. Но интенсивная физическая активность после перенесенного коронавируса является серьезной ошибкой.

- — **Физическая активность в пожилом возрасте**

Приближающаяся старость несет с собой неспешность, осторожность, часто мудрость, терпение, снисходительность. Вместе с тем силы ослабевают, появляются недуги и болезни. Меняется походка, «сгорбливается» спина, появляется неустойчивость, снижаются зрение и слух, кости становятся ломкими, а мышцы слабыми.

- — **Комплекс утренней зарядки**

- — **Физическая нагрузка для пожилых людей**

- — **Физическая активность и образ жизни**

Рекомендации ВОЗ

- — **Физическая активность - это важно! Но где найти мотивацию**

Известно, что занятия спортом – это путь к хорошему самочувствию и здоровому телу. Но не все могут заставить себя пойти на тренировку. Как выработать мотивацию к регулярным занятиям спортом?

- — **Как двигательная активность влияет на организм ребенка**

Двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физической культурой, так как он сам любит двигаться и охотно выполняет любые новые задания. При отсутствии у ребенка желания заниматься надо понять причины такого отрицательного отношения к занятиям и учитывать это в дальнейшем.

- — **Здоровье детей и физическая активность**

Чтобы получить пользу для здоровья необходимо сформировать у детей правильное отношение к физической активности, приучить их к движению с самого раннего детства и продолжать занятия ежедневно всю жизнь.

- — **Эпидемия физической неактивности у мужчин**

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн. человек, ведь за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

- — [**Зимние забавы для людей 60+**](#)

Физическая активность давно признана залогом здоровья и долголетия. О том, как поддерживать физическую активность пожилым людям в зимний период, рассказывает заведующий отделением гериатрической реабилитации Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н.И. Пирогова, врач-физиотерапевт, врач ЛФК Александр Мелия.

- — [**Активные игры для всей семьи**](#)

Приближаются новогодние каникулы, появится много свободного времени для общения с семьёй. Стать ближе друг к другу, провести время с пользой и весело помогут совместные игры.

- — [**Как постройнеть без спортзала**](#)

Человеку с ожирением часто трудно заставить себя двигаться, даже в том случае, когда он хочет снизить вес. Ношение лишних килограммов дается весьма тяжело, поэтому, чтобы начать двигаться дополнительно необходимо повысить выносливость организма, а затем уже увеличивать свою физическую активность.

- — [**Гиподинамия у детей – повод задуматься родителям**](#)

В нашей повседневной жизни люди стали двигаться на 96% меньше, чем сотню лет назад, этому способствуют автоматизация труда и развитие новых коммуникационных технологий. От гиподинамии (малоподвижного образа жизни) страдают не только взрослые, но и дети, независимо от возраста. Если не принимать никаких мер отсутствие движения, необходимое для нормального роста и развития, через 15-20 лет приведет к тому, что в России вообще не останется здоровых людей.