

14-20 августа – неделя популяризации активных видов спорта.



Рязанская область

**14 - 20
АВГУСТА**



**НЕДЕЛЯ
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
АКТИВНЫХ ВИДОВ
СПОРТА**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПОЛЬЗА АКТИВНОГО ОТДЫХА



8 800 300 0 200
TAKZDOROVO.RU



АКТИВИЗАЦИЯ РАБОТЫ МОЗГА



**Отвлечение от привычных
занятий способствует
повышению умственной
деятельности**





УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Сердце тренируется работать эффективнее,
тем самым:

- уменьшается риск тромбообразования;
- снижается уровень холестерина;
- уменьшается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- улучшается гибкость
- увеличивается мышечная сила
- улучшается подвижность суставов
- снижается риск развития остеопороза



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



Регулярные нагрузки в умеренном режиме способствуют выработке иммунных клеток, которые вступают в борьбу с инфекционными и вирусными агентами



8 800 300 0 200
TAKZDOROVO.RU





ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ



- увеличивается расход энергии, тем самым способствуя сжиганию лишних килокалорий
- увеличивается обмен веществ, который проявляется в изменениях углеводного, жирового и водно-минерального обмена



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, НАСТРОЕНИЯ



**Во время активного отдыха
происходит выброс в кровь
адреналина. Повышается
стрессоустойчивость и
болевой порог, организм
приходит в тонус**

