

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Актуальность здорового образа

жизни вызвана возрастанием и

изменением характера нагрузок на

организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков

техногенного, экологического,

психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные

сдвиги в состоянии здоровья. **В**

современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.





Индекс массы тела (показатель Кетле)

Представляет собой отношение веса человека (в кг) к росту (в метрах), возведенному в квадрат

Например, при росте 171 см и весе 67 кг:

$$\frac{67}{1,71 \cdot 1,71} = \frac{67}{2,9241} \approx 22,91$$

Критерии:

20-25 – норма

25-30 – ожирение 1 степени

30-34 – ожирение 2 степени

Более 40 – ожирение 3 степени.

Идеальный показатель – 22

Формула Поля Брока (росто-весовой показатель)

при росте 155 – 165 см минус 100;
при росте 165 – 175 см минус 105
при росте свыше 175 см минус 110





«Королевская осанка»

В Древней Греции считали, что чем лучше осанка, тем весомее личность человека.

Грудно-плечевой тест

Представляет собой отношение переднего размера (грудь) к заднему размеру (спина) в см.

Например:

$$46\text{см} : 45\text{см} = 1,02$$

Грудно-плечевой тест

Представляет собой отношение переднего размера (грудь) к заднему размеру (спина) в см.

Критерии:

- 1 и более – норма;
- 0,9 – пограничное состояние между нормой и нарушением осанки;
- 0,8 и менее – указывает на наличие признаков явного нарушения осанки



Поза ракеты

Приветствие





Замок

Растягивание
шеи



Выгибание СПИНЫ



Потягивание



Скрутка





Наклон
головой к плечу

Наклон
головой вниз





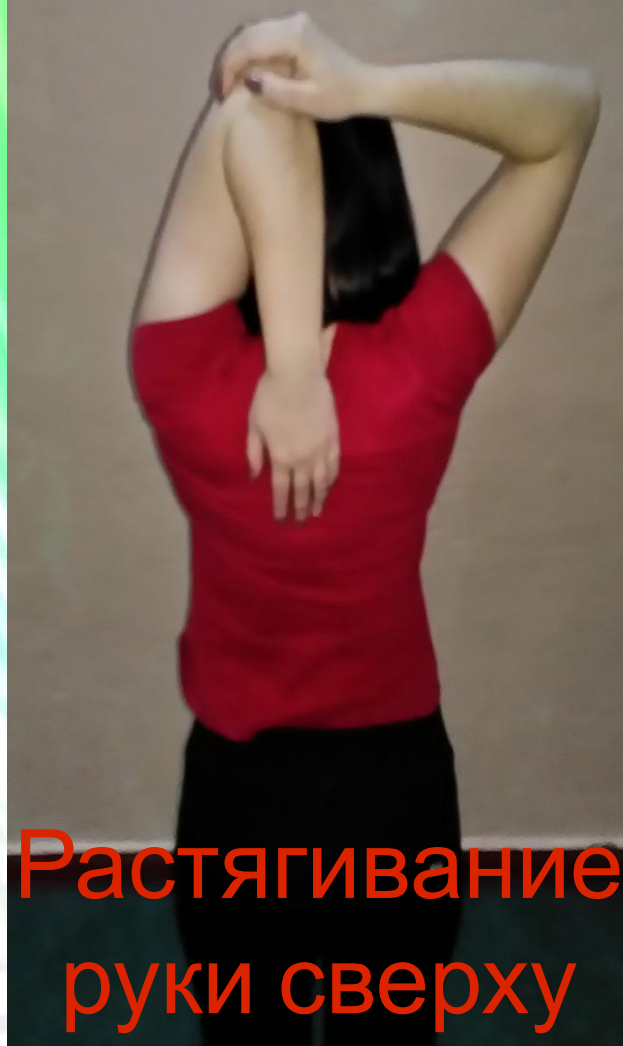
Прогиб назад



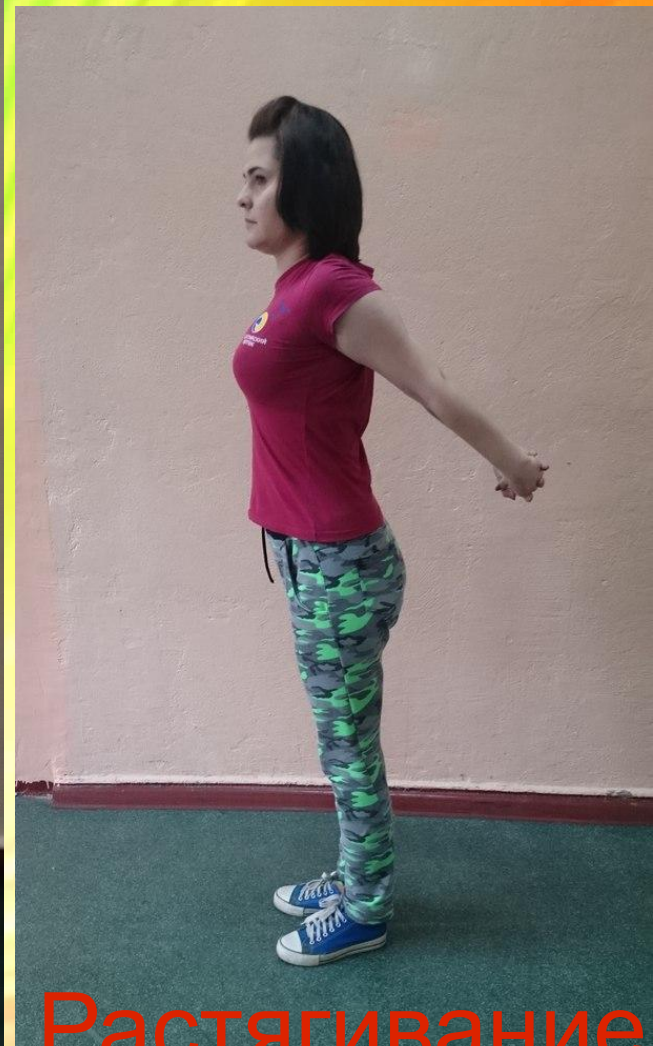
Растягивание
руки снизу



Растягивание
руки впереди



Растягивание
руки сверху



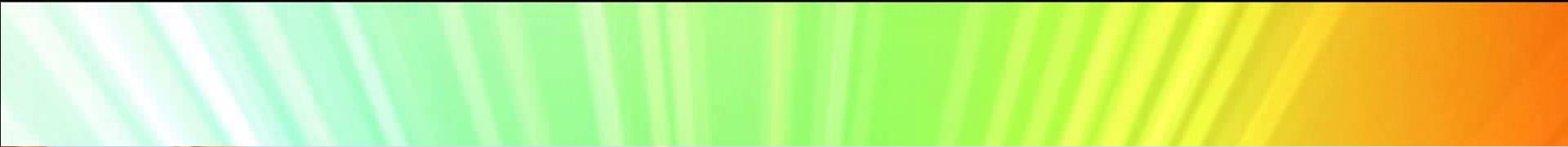
Растягивание
рук сзади

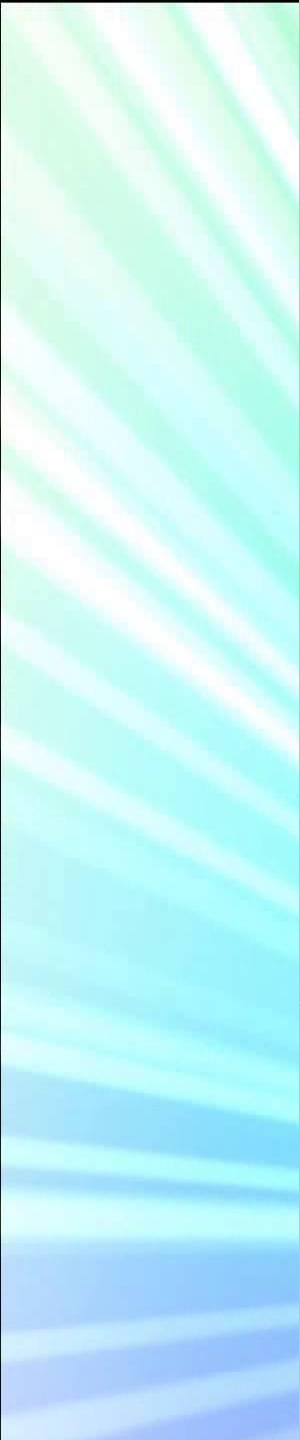
Прогиб спины на стуле



Скрутка на стуле







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

