

# **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





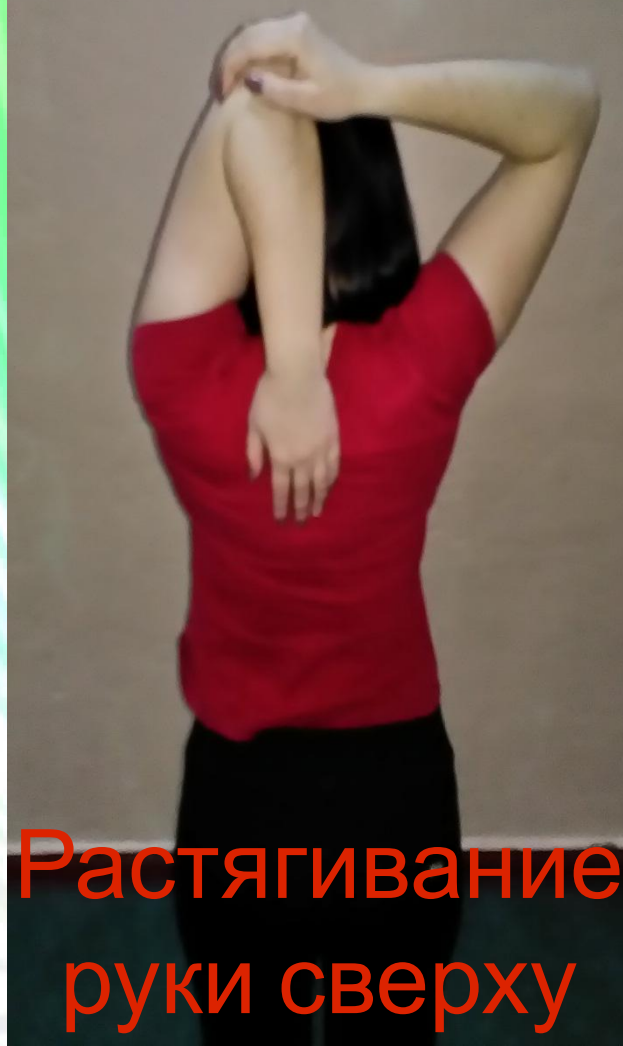
Прогиб назад



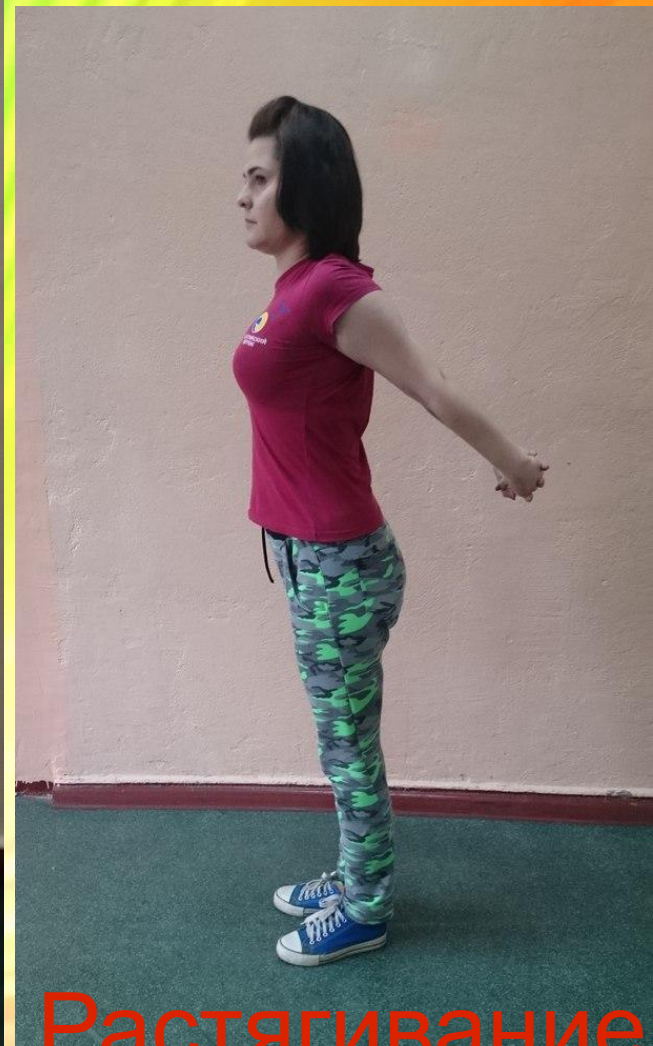
Растягивание  
руки снизу



Растягивание  
руки впереди



Растягивание  
руки сверху



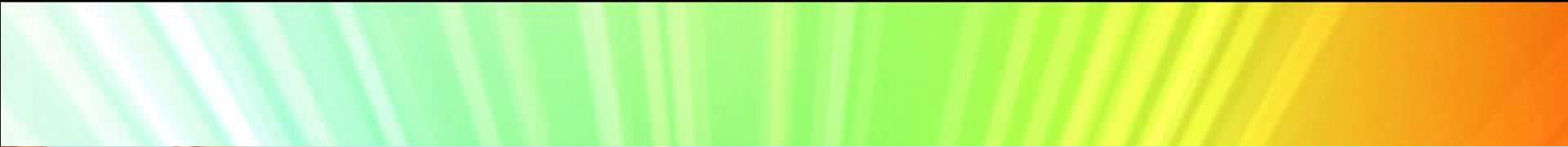
Растягивание  
рук сзади

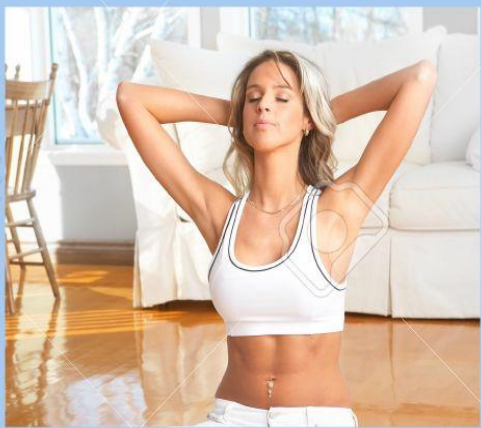
# Прогиб спины на стуле



# Скрутка на стуле







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

