

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Общеизвестно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

Большинство людей занимаются физическими упражнениями для того, чтобы улучшить свою форму, повысить уровень тренированности. Быть в форме – это быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Хорошая физическая форма предполагает также эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц.