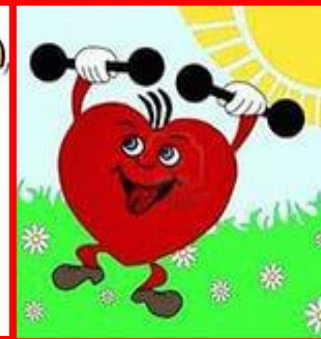


Как влияет двигательная активность на организм?

- Поддерживает физическую и умственную работоспособность;
- Способствует рациональной работе сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной и других систем организма;
- Повышает устойчивость к различным заболеваниям;
- Стимулирует обмен веществ, снижает уровень холестерина и сахара крови, уменьшает риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета;



- Нормализует вес;
- Сохраняет и укрепляет мышечный тонус, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата;
- Улучшает координацию движения;
- Уменьшает раздражительность и беспокойство, снимает стресс, улучшает настроение.