

Неактивная физическая активность для ветеранов СВО



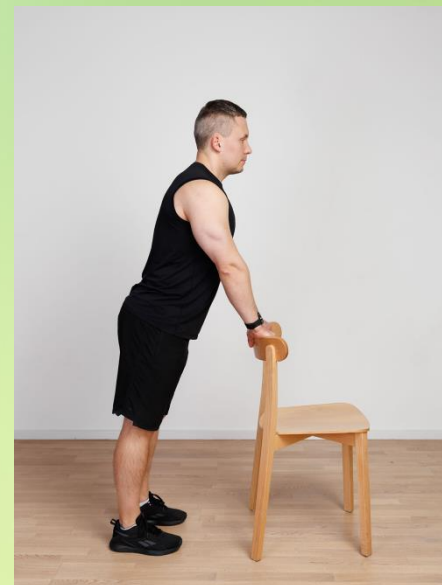
Цель проекта - помочь ветерану СВО заниматься умеренной физической нагрузкой систематически через использование комплекса физических упражнений.

Краткое описание проекта:

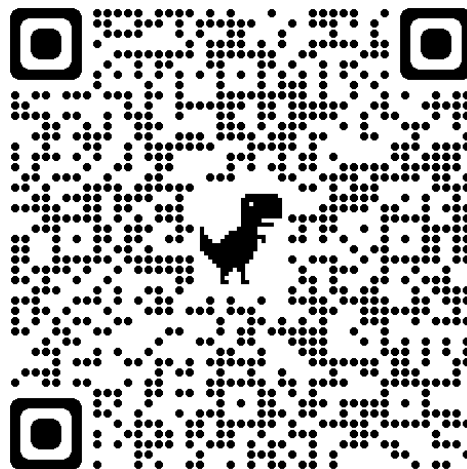
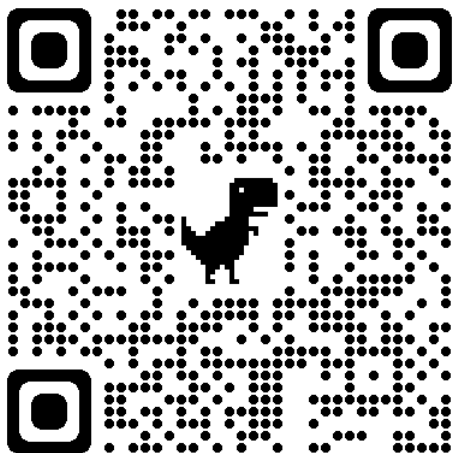
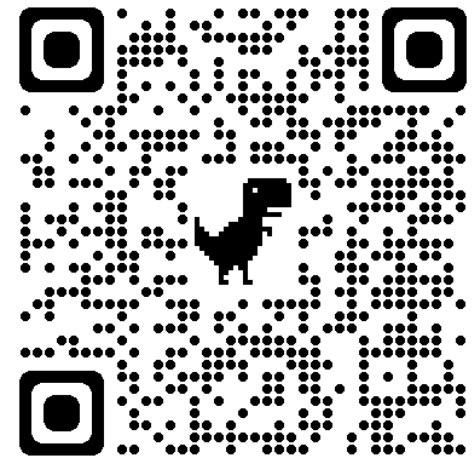
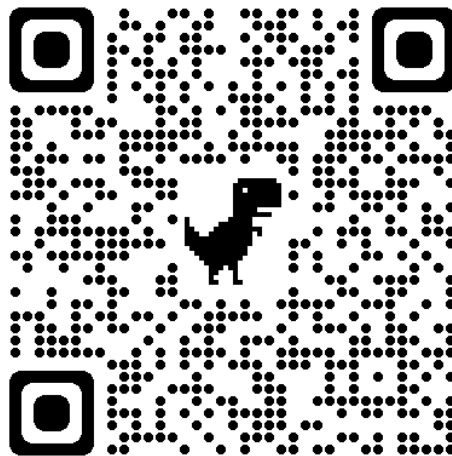
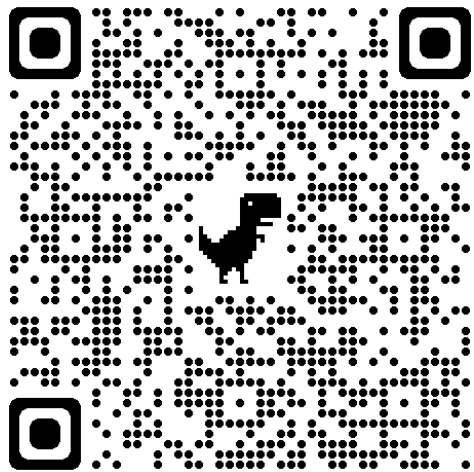
Мною составлен комплекс физических упражнений, названный «Неактивная физическая активность», который может использовать ветеран СВО.

Физическая активность и физические упражнения средней и низкой интенсивности (то есть «неактивная физическая активность») являются лечебно-профилактическим средством стратегического назначения у ветеранов СВО, имеющих ограничения в состоянии здоровья; необходимы для укрепления здоровья и профилактики.

Еще в XVII веке французский врач Клемент Джозеф Тиссо говорил, что *«движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».*



**Комплекс физических упражнений
«Неактивная физическая активность для ветеранов СВО»
(более подробно – в приложении к проекту)**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**