

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ
СИСТЕМА**

Физические способности повышают функциональные возможности и выносливость сердца

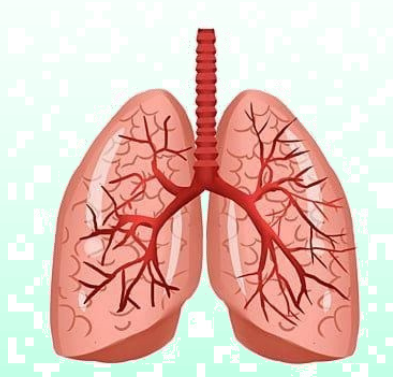
Заболевание: инфаркт



**ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
АППАРАТ**

Физические упражнения увеличивают минерализацию костной ткани, амплитуду движения в суставе, уплотняют хрящевую ткань, связки и сухожилия

**Заболевание: остеопороз,
остеохондроз, артроз**



ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Увеличивается емкость легких, улучшается кровоснабжение

**Заболевание: бронхит и
воспаление легких**



ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Лучше усваиваются белки и жиры организмом

**Заболевание: ожирение и
диабет**