Одним из последствий вынужденной самоизоляции является гиподинамия, которая может привести к таким негативным последствиям как:

- резкое снижение физических кондиций (трудно будет подняться по лестнице на третий-четвертый этаж, отдышка),
- ухудшение подвижности в суставах (трудно наклониться, дотянуться и т.п.),
- ухудшение зрения в следствии длительной работы на компьютере или просмотра телевизора,
- увеличение веса.

Именно в этой связи преподаватели физической культуры подобрали для всех студентов и преподавателей техникума, кто находится в режиме самоизоляции, **простейшие комплексы упражнений**, которые позволят избежать или минимизировать последствия ограничения двигательной активности:

- комплекс упражнений после работы на персональном компьютере в течение часа и более http://www.klgtu.ru/upload/medialibrary/fa5/fa5d55a35c17f88eb5542d81d0728f42.docx;

- примерный комплекс упражнений после длительного сидения http://www.klgtu.ru/upload/medialibrary/4af/4af7e7fdb628ed4bbb710ad9994cf7d9.docx.