1 التعرض لمراض جهاز القلب والدوران وجهاز التنفسوخاصة أمراض الجهاز الحركي ـ . إن انعدام الحركة أو قلتها عند الفرد تؤدي إلى عدم تطوير أجهزته الجسمية وبالتالي تعرضه إلى العديد من المراض، وانعدام الحركة يؤدي إلى زيادة نسبة الشحوم في جسم ويظهر على الفرد سرعة التعب والشحوب وضيق التنفس عند القيام بأي جهد، الحوض والعمود الفقري إلى العديد من الصابات والتشوهات الجسمية . والحصائيات العلمية في هذا المجال أثبتت أن نسبة الصابة بالمراض، والصابة بالمرض،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي