

## Материалы для скачивания:

1. Ходьба- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/konstantin-lyadov-nuzhno-bolshe-hodit/>
2. Беговая дорожка- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/begovaya-dorozhka-likbez/>
3. ЗОЖ- <https://takzdorovo.ru/videos/5069683/>
4. Мяч- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-verhom-na-myache/>
5. Приседания для мужчин- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-muzhchin-prisedaniya/>
6. Отжимания для мужчин- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-muzhchin-otzhimaniya/>
7. Гимнастика для пожилых- <https://takzdorovo.ru/dvizhenie/gimnastika-dlya-pozhilyh/>
8. Физическая активность- <https://takzdorovo.ru/profilaktika/rimma-potemkina-o-rekomendatsiyah-voz-po-fizicheskoy-aktivnosti/>
9. Причины болей в спине <https://www.youtube.com/watch?v=bOsqqSeUIB0>
10. Зарядка при остеохондрозе –[https://www.youtube.com/watch?v=P9PVSAe\\_hPA&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=P9PVSAe_hPA&t=19s)
11. Информационные материалы по физической активности  
<https://gnicpm.ru/articles/speczialistam-articles/fizicheskaya-aktivnost.html>