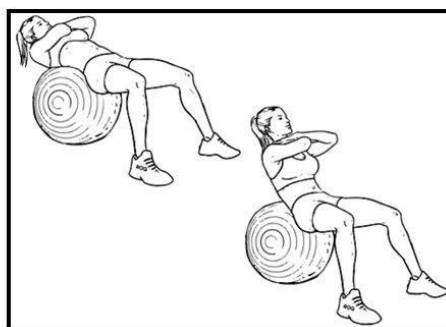
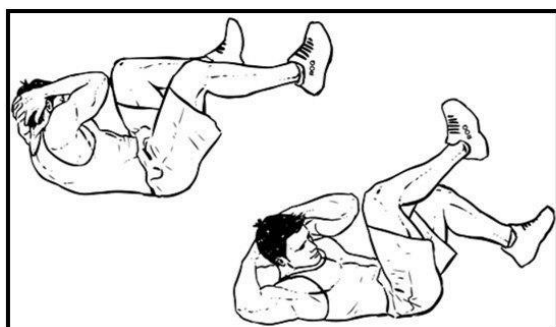
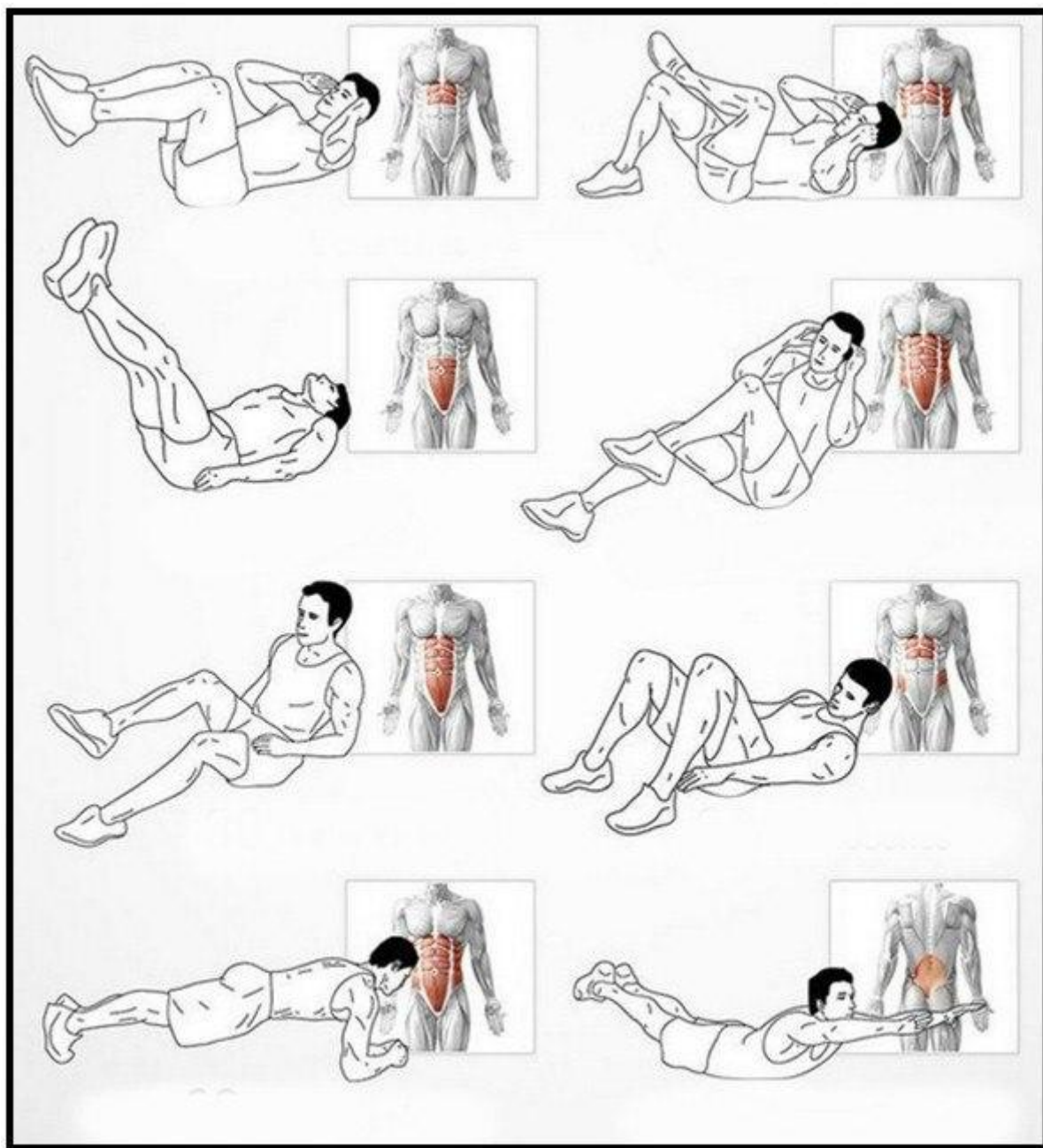
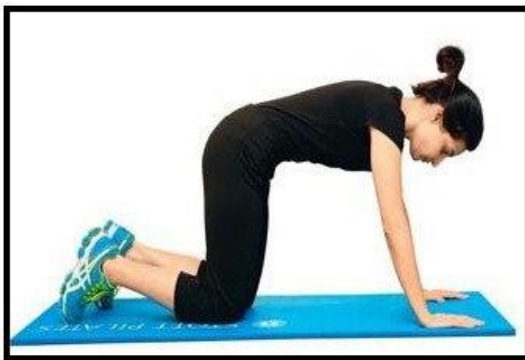
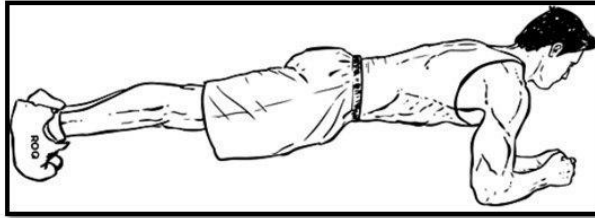
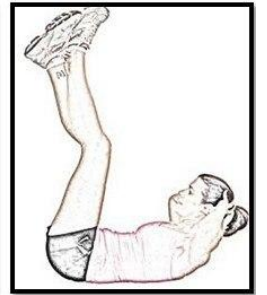
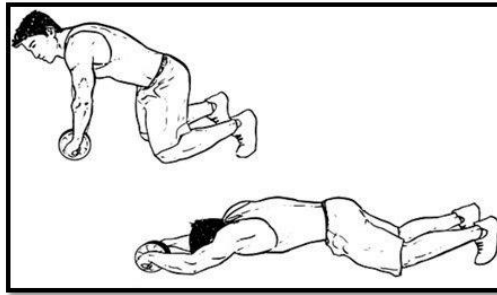
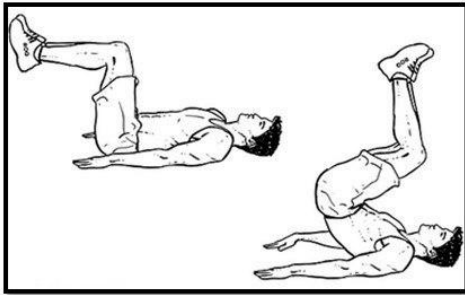


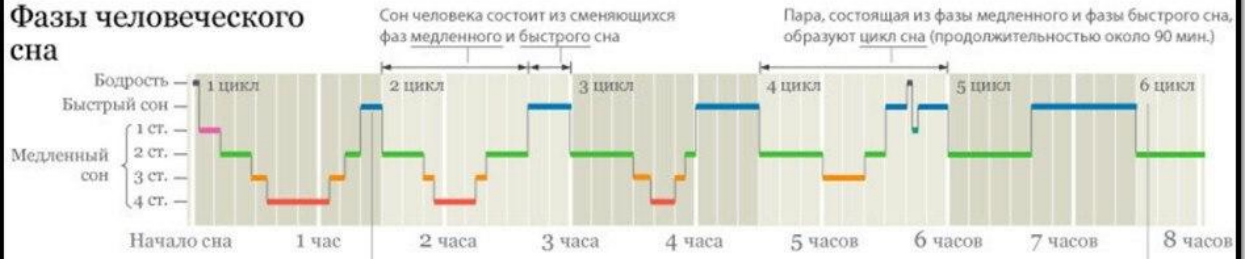
Упражнения для брюшного пресса





Что происходит с организмом человека во время сна

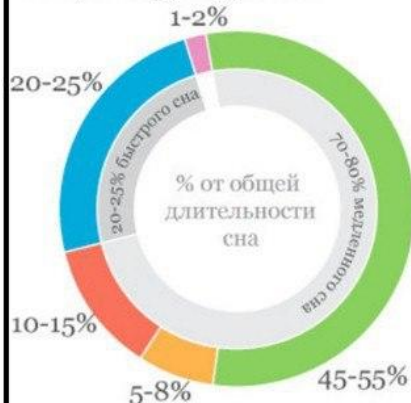
Фазы человеческого сна



Сновидения человек видит только в фазы быстрого сна

В зависимости от общей продолжительности нормальный сон состоит из 4-6 циклов. Человек лучше высыпается, если пробуждение приходится на конец цикла

Общая структура сна



Медленный сон
1 стадия
2 стадия
3 стадия
4 стадия
Быстрый сон

Фазы и стадии	Физиология
Медленный сон: 1 стадия Процесс засыпания: ощущение умирания, порой прерывающееся вздрагиванием	снижение мышечной активности медленные движения глаз
Медленный сон: 2 стадия Неглубокий сон. На эту стадию приходится больше половины общей продолжительности сна	замедление сердечного ритма снижение температуры тела дальнейшее снижение мышечной активности
Медленный сон: 3 и 4 стадии Глубокий сон: основной физический отдых организма. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым	приток крови к мышцам усиленная выработка гормона роста
Быстрый сон Только в этой фазе человек видит сновидения. Функция быстрого сна до конца не ясна. Считается, что он нужен для упорядочивания информации в памяти	быстрые движения глаз («просмотр снов») повышение артериального давления приток крови к головному мозгу нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания