

ПРОЕКТ «PLS STAND UP»

Оринчук А.В., студент 4 курса Института реабилитации и здоровья
человека

Научный руководитель: Оринчук В.А., к.п.н., доцент кафедры АФК
Института реабилитации и здоровья человека

Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского

В последние годы медики и социологи начали активно интересоваться тем, как сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности влияют на здоровье и поведение людей. Научные исследования последних лет показали, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, гораздо чаще страдают от диабета, болезней сердца и сосудов и прочих опасных проблем со здоровьем, сильно сокращающих жизнь.

Было доказано, что люди, ходившие по 2-3 часа в день или выполнявшие свои обязанности на работе стоя, обладали заметно более низким индексом массы тела, более высокой работоспособностью и реже страдали от высокого уровня холестерина.

Наш проект - приложение для мобильных устройств «Pls stand up» поможет людям, ведущим сидячий и малоподвижный образ деятельности изменить свою жизнь в лучшую.

Проект подразумевает под собой, создание мобильного приложения, благодаря которому люди, работающие сидя и просто проводящие большую часть своего времени в сидячем положении начнут вести более активный образ жизни. Приложение будет напоминать, своим пользователям о банальных вещах, про которые они забывают: встать со стула и размяться, пройтись несколько десятков метров, сделать небольшую гимнастику, выпить стакан воды и т.д.

Для реализации проекта разработаны:

- внешний вид мобильного приложения
- курс специальных упражнений
- план развития приложения на период 2021-2022 гг.