

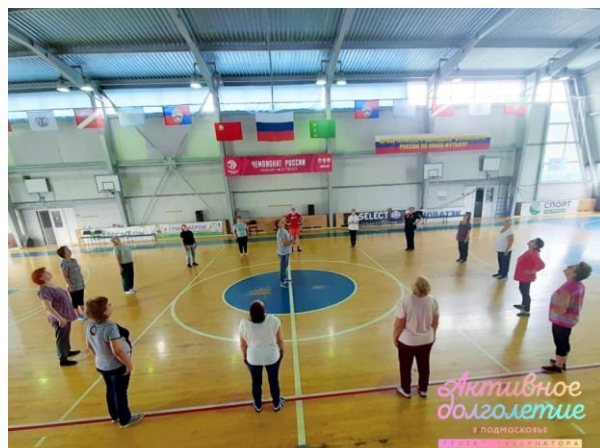
Полезно абсолютно всем.

В рамках "Активное долголетие", занятие по дыхательной гимнастике, вчера 27 августа 2021 года, провел директор спорткомплекса Михаил Набокин.

*Дыхательная гимнастика полезна абсолютно всем. Но есть определенные категории болезней, при которых врачи рекомендуют заниматься дыхательной гимнастикой:

□ **БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ** – гайморит, насморк, бронхит, астма.

*Дыхательная гимнастика способствует улучшению местного кровоснабжения, легочной системы в целом. И укрепляет дыхательную систему.



□ **КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ** – псориаз, диатез, нейродермит. Во время тренировок, организм обогащается кислородом. Это способствует улучшению микроциркуляции крови, которая улучшая кожный покров, выведет источник болезни из организма.

□ **НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА И БОЛЕЗНИ ЦНС** – данные болезни связаны с низким уровнем содержания кислорода в крови и низкой активностью кровоснабжения.

□ Дыхательная гимнастика увеличивает содержание кислорода в организме и увеличивает кровоснабжение, именно за счет этого дыхательная гимнастика и является полезной людям с этими болезнями.



□ **ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ** – при частых головных болях, при недомогании. Или если же вы перенесли инсульт, больны эпилепсией. □ При занятиях дыхательной гимнастикой симптомы болезни снизятся до минимального уровня.

*Будьте здоровы! Занимайтесь спортом!

