

«Дыхание – значит жизнь».

Главное правильно дышать - вдыхать счастье, а выдыхать добро.

Согласно постановлению Губернатора Московской области Андрея Воробьева @andreyvorobiev, предусматривающее дополнительные меры по предотвращению коронавирусной инфекции и выполнение требований Главного государственного санитарного врача по Московской области, сегодня дыхательная гимнастика, согласно расписанию «Активное долголетие», прошла на открытом воздухе. Занятие проводил директор МСОАУ «Спорткомплекс Котельники» Михаил Набокин @mihailnabokin.

Дыхание является неотъемлемой частью нашей жизни. Это настолько привычный и естественный для нас процесс, что мы часто не придаём особого значения тому, как именно мы дышим. А ведь именно из-за неправильного дыхания часто образуются различные, в том числе и хронические заболевания. Недостаток кислорода в тканях ухудшает их состояние, замедляются внутренние процессы и наш организм утрачивает силы, быстрее утомляется, стареет и не может противостоять различным вирусам и инфекциям, которые поражают его гораздо чаще, чем здоровый. Спасением для большинства из нас станет дыхательная гимнастика, благодаря которой можно наладить работу организма и задействовать его в полную силу.

Будьте здоровы!
Занимайтесь спортом!

