

В @sportkompleks_kotelniki прошла тренировка по дыхательной гимнастике.

Мы Вас ждём каждую пятницу в 10:00 час на очной тренировке. Не забывайте только справки о прививке против COVID-19 и социальную карту.

Дыхательная гимнастика, которую проводит Михаил Набокин — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Будьте здоровы!

#спорткомплекскотельники
#дыхательнаягимнастика
#КотельникиГлаваЖигалкин
#КотельникиКомандаРаботает
#КотельникиТолькоВперед
#ЖивуСпортом
#СпортПодмосковья
#НашеПодмосковье
#СпортвКотельниках

