

Оздоровительная зарядка.

«Час здоровья» для жителей «серебряного» возраста, в рамках областной программы «Активное долголетие». Сегодня, 9 июля, директор спортивного учреждения «Спорткомплекс Котельники» Михаил Набокин на свежем воздухе с активными жителями городского округа провёл дыхательную оздоровительную зарядку.

Гимнастика оказывает эффективное воздействие на все системы организма:



- Улучшается деятельность всей дыхательной системы.

- Кора головного мозга насыщается кислородом, благодаря чему улучшается саморегуляция обменных процессов в организме.

-

Улучшается дренажная функция бронхов.

- Улучшается работа пищеварительного тракта.

- Улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

- Повышается двигательная активность, подвижность тела.

- Улучшается клеточное дыхание.

- Повышается общая сопротивляемость организма и его тонус.

- Оказывается общеоздоравливающее действие на организм. Поддерживайте своё здоровье! Занимайтесь спортом!

