

В рамках "Активное долголетие", прошла тренировка по дыхательной гимнастике.

Гимнастика — 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.

Всем здоровья!
И бодрости духа!



#спорткомплекскотельники
#Активноедолголетие
#активноедолголетиекотельники
#КотельникиГлаваЖигалкин
#КотельникиКомандаРаботает
#КотельникиТолькоВперед
#ЖивуСпортом
#СпортПодмосковья
#НашеПодмосковье
#СпортвКотельниках

