

Присоединяйтесь к нам. #мывместе

Сегодня, 22 января 2021 года, согласно расписанию Клуба "Активное долголетие", в прямом эфире занятие по дыхательной гимнастике провел директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин.

Присоединяйтесь к нам. #мывместе.

Дыхательная гимнастика улучшает общее состояние организма и при регулярных занятиях укрепляет иммунитет и снижает вероятность простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика

позволяет повысить функциональные способности дыхательной системы, способствует выработке определенного стереотипа дыхания, который в последующем может использоваться при выполнении физических нагрузок, занятиях спортом, помогает справиться с затрудненным дыханием, уменьшает частоту простудных заболеваний.

Важно помнить, при занятиях дыхательной гимнастикой, что комната должна быть проветрена. В помещении должен быть чистый воздух.

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

