

Улучшается обмен веществ.

В рамках проекта «Активное долголетие» в МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" прошло занятие по дыхательной гимнастике.

Данная гимнастика положительно воздействует на весь организм. Все органы насыщаются кислородом, улучшается обмен веществ и кровообращение.

Регулярные занятия гимнастикой позволяют восстанавливать дыхательные мышцы, увеличивать переносимость физической нагрузки, устраняя одышку, и приводить в норму работу мускулатуры. Все это вызывает массу положительных эмоций и прилив сил у участников занятия. Спорт - залог долголетия!



Присоединяйтесь к нам!

Занятия проходят каждую пятницу в "Спорткомплексе Котельники", мкр. Белая Дача, 8А. Начало в 10:00

