

## Дышим в прямом эфире.

Прошла онлайн тренировка по дыхательной гимнастике.

В прямом эфире занятие проводил директор МСОАУ "Спорткомплекс Котельники" Михаил Набокин. 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!

