

## **Набор в группу дыхательной гимнастики открыли в центре «Орехово»**

11.01.2019

Представители серебряного возраста могут освоить цигун. Новый набор на ежедневные занятия дыхательной гимнастикой начался в Территориальном центре социального обслуживания «Орехово». Об этом редактору газеты «Борисовские пруды» рассказали в самом ТЦСО.

Преподавать китайскую гимнастику будет профессиональный тренер Игорь Базыкин.

Как отмечают врачи, у многих людей старше 40 лет наблюдается ослабление мышц. Зачастую на это влияют малоподвижный образ жизни или лишний вес. Специалисты считают, что справиться с этой проблемой можно – достаточно ходить пешком хотя бы полчаса в день, а активный образ жизни помогает не только отсрочить старость, но и избежать возрастных заболеваний.

- Цигун может стать хорошим способом поддерживать свою форму без тяжелых физических нагрузок и изматывающих тренировок, - отметили сотрудники ТЦСО «Орехово». - Освоить весь комплекс упражнений для пожилых людей не составит особого труда. Все занятия проходят в плавном темпе с обязательным контролем дыхания и общего состояния. Упражнения, выполняемые сидя, стоя или лежа, помогают вернуть психологическое равновесие и достичь расслабления.

Записаться на занятия дыхательной гимнастикой можно по адресу: ул. Домодедовская, д. 24, корп.4, или по телефону: 8-495-343-92-97.

*Фото предоставили в Территориальном центре социального обслуживания «Орехово»*

---

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7813987.html>

---

[Управа района Орехово-Борисово Северное города Москвы](#)