

Занятия физкультурой помогают долголетам поддерживать здоровье

17.04.2019

Полсотни московских долголетов присоединились к занятиям лечебной физкультурой (ЛФК) в поликлинике № 166. Об этом редактору газеты «Борисовские пруды» рассказала начальник отдела социальных коммуникаций и активного долголетия ТЦСО «Орехово» Анна Панина.

- Сейчас мы продолжаем набор на занятия ЛФК, - пояснила начальник ОСКАД. - Участники проекта «Московское долголетие» с большим удовольствием посещают тренировки.

Как отметила куратор группы Мария Курилова, физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. В пожилом возрасте она помогает усилить интеллектуальный, физический, духовный потенциал человека, поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Научно доказано, что физкультура существенно снижает угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

При подборе упражнений инструкторы ЛФК обращают внимание на простоту и доступность выполнения комплекса. Его основу составляют элементы, включающие небольшие мышечные группы, дозированные усилия чередуют с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Проводятся занятия в поликлинике № 166 по адресу: ул. Домодедовская, д.9. Записаться на проект мэра Москвы «Московское долголетие» и заполнить анкету-заявку можно в местном территориальном центре социального обслуживания, районных «Моих документах» и во всех учреждениях, на базе которых реализуется программа.

Фото предоставила Анна Панина

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8028515.html>

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