

# ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»**

**Гиппократ**





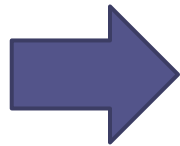
- Гимнастика – универсальный вид спорта, который развивает все двигательные способности человека, обладает огромным разнообразием упражнений, адаптируется под любой возраст и, самое главное, безопасный. Именно поэтому оздоровительной гимнастикой можно заниматься от 1,5 до 100 лет. И, что любопытно, она одинаково увлекает и детей, и взрослых, поскольку в любом возрасте предлагает уникальные интересные возможности для активности







Людам старше трудоспособного возраста необходимо заниматься гимнастикой, поскольку она способствует профилактике и лечению ряда заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме, изнашиванием суставов, травмами, малоподвижным образом жизни.



- Регулярные физические нагрузки помогают человеку в любом возрасте поддерживать его организм в тонусе, что является залогом крепкого здоровья. Неслучайно врачи назначают больным лечебную гимнастику в качестве реабилитации после большинства заболеваний.



# Гимнастика:



- оказывает тонизирующее влияние на нервную систему;
- улучшает процессы обмена веществ;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- поддерживает полноценность двигательных способностей;
- подвижность суставов;
- осуществляет профилактику остеопороза;
- осуществляет профилактику мышечных атрофий;
- помогает избавиться от остеохондроза;
- стимулирует иммунитет;
- улучшает умственную деятельность;
- способствует преодолению стресса.





Записаться на индивидуальные занятия по суставной гимнастике, скандинавской ходьбе и по фитнес тренировкам можно:

**В ГРУППЕ  
СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ  
«ВКОНТАКТЕ»**

**ПОЗВОНИВ ПО  
ТЕЛЕФОНУ**



**8(81660) 33-790  
8953-900-78-54**



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*