

Заволжский центр социального обслуживания проводит работу, ориентированную на укрепление здоровья и продление активного долголетия людей старшего поколения.

Состоялось очередное спортивное занятие в клубе «Перезагрузка».

Началась тренировка с информационной беседы в Школе здоровья.

Поговорили о физических нагрузках в пожилом возрасте и сделали выводы, что адекватная система упражнений и физической активности оказывает положительное влияние на все системы и органы организма, особенно на дыхательную, сердечно-сосудистую и опорно-двигательную. Ведь с возрастом происходит старение и дыхательной системы, которое проявляется снижением жизненной емкости легких, в результате чего уменьшается насыщение крови кислородом. Физическая нагрузка увеличит резервные силы организма и устойчивость к стрессовым и вредным факторам окружающей среды.

Затронули также тему соблюдения питьевого режима во время спортивного занятия.

Вооружившись знаниями, все с удовольствием выполняли предложенные комплексы упражнений.

После небольшой разминки приступили к упражнениям с применением гимнастических палок.

Напомним, что гимнастические элементы с палками помогают улучшить гибкость и подвижность суставов.

Еще один инвентарь, добавленный к тренировке это теннисный мяч, с помощью которого выполнялись упражнения на координацию и ловкость.

В завершении тренировки под приятную музыку участники занятия окунулись в атмосферу релакса.

