

Инструктор филиала «Бирюлево» рассказала, как поддержать спортивную форму во время пандемии

15.07.2020

Работа городского проекта «Московское долголетие» возобновится с 1 августа. О том, как поддержать спортивную форму во время пандемии и вернуться к привычному ритму жизни, Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказала инструктор по адаптивной физической культуре (АФК) Отделения социальной реабилитации инвалидов филиала «Бирюлево» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский» Елена Клейменова.

«Во время домашней самоизоляции многие аспекты нашей жизни претерпели существенные изменения. В том числе спортивные занятия. Однако даже дома можно легко поддерживать свою форму, делая различные упражнения», - отметила Елена Николаевна.

Так, специалист советует заниматься гимнастикой. Этот вид спорта поможет избавиться от напряжения в мышцах, болях в спине и улучшит общее состояние здоровья. Такие занятия особенно важны для людей преклонного возраста. Чтобы почувствовать результат, тренироваться нужно регулярно. Следует выбрать подходящий для вас комплекс упражнений и выполнять его от 3 до 6 раз в неделю.

Стоит сказать, что Мэр Москвы Сергей Собянин разрешил возобновление работы «Московского долголетия» при условии проведения занятий только на открытом воздухе.

Читайте по теме:

[Как легко выйти из самоизоляции: психолог филиала «Бирюлево» поделилась советами](#)

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9027774.html>

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)