

В ММАУ «Городская поликлиника № 1» стартует оздоровительная гимнастика для пожилых людей

15.10.2018 г.



15 октября в 9.00 часов утра прошло первое занятие курса по ЛФК «Здоровый образ жизни после 55 лет» в рамках проекта «Диалог с телом».

Занятия проводит инструктор по ЛФК ММАУ «Городская поликлиника № 1» Мелентьева Н.С., всего 10 занятий, продолжительность занятия 30 минут.

Система упражнений направлена как на оздоровление опорно-двигательного аппарата, так и на укрепление организма в целом. Это технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения насыщают легкие кислородом, и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса. На занятиях каждый сможет научиться самостоятельно выполнять упражнения дома для профилактики заболеваний позвоночника и суставов.

Все практические занятия курса способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, увеличивают объем легких, улучшают обмен веществ и др.

Участники проекта с удовольствием посещают курс занятий по ЛФК, после занятий и общения друг с другом меняется их эмоциональное состояние, пожилые люди становятся более активными, позитивными.

На мероприятии присутствовали граждане пожилого возраста, вышедшие на пенсию, старше 55 лет.

Приглашаем всех желающих сделать шаг навстречу своему здоровью. Для занятий необходимо иметь удобную одежду.

Занятия проходят три раза в неделю: понедельник, среда, пятница в 09.00 часов в зале ЛФК ММАУ «Городская поликлиника № 1» по адресу: г. Тюмень, ул. Газовиков, 6/1.

*Контактное лицо: Гимадиева Лилия Фархатовна, тел. 89504861190,
г. Тюмень, пр. Заречный, д.4/1, женская консультация, кабинет № 18; e-mail:
gimadieva-liya@mail.ru*

**Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в
Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд
развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия
Тимченко**