МАСТЕР-КЛАСС ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ В РАМКАХ МЕСЯЧНИКА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕ

Автор: Администратор
26.10.2022 14:32 - Обновлено 26.10.2022 14:43

На площадке АУ РА «Комплексный центр социального обслуживания населения» 24 октября 2022 года в рамках программы «Школа восстановления после Covid-19» Региональным отделением Общероссийской общественной организации "Российский Красный Крест" в Республике Алтай совместно с БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и Волонтерами-медиками Республики Алтай был проведен мастер-класс по дыхательной гимнастике для пожилых людей.

Из всех видов лечебной физкультуры дыхательная гимнастика рекомендуется для пожилых людей чаще всего. Это эффективный, экономичный метод профилактики и лечения. Для него не требуется оборудование. Выполнять упражнения можно дома, на улице. Дыхательная гимнастика помогает укрепить иммунитет, улучшает память и внимание, помогает справляться с хроническими недугами, улучшает обмен веществ и приводит в тонус мышцы.

Инструкторами совместно с волонтерами-медиками проводилось занятие, которое состояло из теоретического и практического блоков. Перед и после проведения занятия осуществлялось тестирование показателей здоровья с применением пикфлоуметрии. Перед занятием проводилась оценка состояния здоровья.

Автор: Администратор
26.10.2022 14:32 - Обновлено 26.10.2022 14:43

Автор: Администратор
26.10.2022 14:32 - Обновлено 26.10.2022 14:43

Автор: Администратор
26.10.2022 14:32 - Обновлено 26.10.2022 14:43

Автор: Администратор
26.10.2022 14:32 - Обновлено 26.10.2022 14:43