

Пенсионерам района Лефортово доступны тренировки для улучшения сосудистой системы

15.11.2019



В рамках проекта «Московское долголетие» преподаватель ООО «Скандинавский Центр Здоровья» проводит занятия по кардиотренировке для пожилых людей. Занятия проходятся по адресу: 2-ая Кабельная ул., д.2, стр. 26.

— В связи с тем что с возрастом снижается физическая активность, то пожилым людям такие тренировки просто необходимы. Ведь в процессе занятий тренируется сердечная мышца и исключается риск сердечно — сосудистых заболеваний; исключается риск заболеть диабетом второго типа, потому что снижается количество сахара в крови и усиливается обмен веществ; снижается уровень холестерина; уменьшаются боли в спине, потому что укрепляется мышечный корсет. Люди, которые постоянно поддерживают мышечную активность, чувствуют себя бодрее и счастливее, что не может влиять на качество жизни, — отметили организаторы занятий.

Записаться можно в филиале «Лефортово» ТЦСО «Южнопортовый» по телефону: 8-499-263-27-47.

Адрес страницы: <http://lefortovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8493931.html>

[Управа района Лефортово города Москвы](#)