

👉 Утренняя гимнастика помогает организму быстрее отойти ото сна, даёт заряд бодрости на длительное время. Комплекс из лёгких упражнений помогает размять суставы, мышцы, запустить кровообращение, ускорить метаболические процессы, зарядить энергией на целый день.

👉 Утренние упражнения обладают оздоровительным эффектом, улучшают функциональность сердца, укрепляют сосуды и в целом повышают защитные свойства организма.

👉 Медсестра Смирнова Алла Ивановна показала комплекс упражнений утренней зарядки на свежем воздухе для получателей социальных услуг.

Информационный материал предоставлен медицинской сестрой социально-медицинского отделения ГКУ СО КК «Крыловского КЦРИ» А.И. Смирновой.





