

Как поддерживать себя в форме, если вы остаетесь дома

Упражнения для всех
от специалиста по реабилитации Светланы Волкановой



Польза двигательной активности подтверждена научными исследованиями. Улучшается работа сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, эндокринной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, создается хорошее настроение.

Поэтому, если у инвалида нет индивидуальных противопоказаний к физической активности, ему необходимо заниматься. Не нужно делать что-либо незаурядное, достаточно 15-30 минут в день уделять простым физическим упражнениям.

Предлагаем простой комплекс домашних физических упражнений на каждый день, который показывает специалист по реабилитации Светлана Волканова. Выполняются упражнения в спокойном монотонном темпе. После каждого упражнения делаются паузы.

Надеемся, что данный комплекс станет вашей полезной привычкой.

Ссылка на скачивание архива

<https://drive.google.com/file/d/1fQvdtjt7PZhpqnvziQzdizz3mYlCpBUw/view?usp=sharing>