

Запись пенсионеров в группы по ОФП идет ежедневно

06.12.2018

Участники проекта «Московское долголетие» с удовольствием ходят на занятия по ОФП. На этой недели для них прошли очередное занятие в районной школе №97.

В этот раз тренер особое внимание уделили комплексу упражнений на растяжку. Известно, что регулярные занятия стретчингом способствуют прибавлению в росте на целых два сантиметра. Вроде бы, немного на первый взгляд, но для кого-то может быть значимо. Об том чудесном факте в начале занятия инструктор напомнила занимающимся, чтобы еще больше замотивировать участников.

Растяжка позволяет привести мышцы в тонус, расслабить их и одновременно заставить работать. Без нее ни обходится один хороший спортсмен. Даже перед обычным бегом растяжка очень важна, так как отлично подготавливает организм к нагрузке.

Для того, чтобы присоединиться к группе, необходимо связаться со специалистами ТЦСО «Фили-Давыдково» по телефону: 8-499-233-28-64.

Адрес страницы: <http://ochakovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7745184.html>

[Управа района Очаково-Матвеевское города Москвы](#)