

## «Московское долголетие» в Зеленограде набирает обороты

16.04.2019



Проект «Московское долголетие» позволяет москвичам старшего поколения на постоянной основе организовывать свой досуг, повышать жизненную активность, увеличивать продолжительность жизни.

В конце 2018 года участники проекта получили возможность заняться новым эффективным направлением в физической активности – Бодифлекс (Bodyflex), по адресу: улица Новокрюковская, дом 7. Тренер – Татьяна Слободская.

– Это современная методика, нацеленная на поддержание тела и организма в прекрасном состоянии. Бодифлекс является наилучшим способом обогащения организма кислородом. К тому же эффект от него наблюдается в 5 раз быстрее, чем от бега, – сказала Татьяна Слободская.

– Прародительница данной системы тренировок – американская гражданка Грир Чайлдерс. Само понятие бодифлекс – это техника диафрагменного дыхания, достаточно глубокого, при котором клетки человека глубоко насыщаются кислородом. Сопровождается дыхание не очень сложными, доступными для восприятия тренировками, которые дают возможность приобрести первоначальную упругость как коже, так и мышечной массе. На такие тренировки не тратится много времени, а главный фактор для достижения оптимального положительного эффекта по системе бодифлекс – это правильное дыхание и регулярные занятия, которые проводят на пустой желудок. Основная концепция бодифлекса обусловлена тем, что буквально любой нормальный человек без определенной физической подготовки, научившийся во время проведения незамысловатых упражнений правильно дышать, может через какое-то время искоренить свой лишний вес, всего лишь тратя на это не более получаса в день. Именно поэтому данный метод получил популярность практически во всем мире. Занятия бодифлексом основаны на особом умении дышать, – добавила она.

Татьяна Слободская получила множество положительных отзывов и слов благодарности.

– Меньше болит спина, перестала задыхаться, общее состояние стало бодрее, – рассказала А. Аршинова.

– Я почувствовала прилив энергии, легкость в теле, стабилизировалось артериальное давление, – поделилась впечатлениями от первого занятия В. Григорьева.

Нужно отметить, что кроме бодифлекса на территории округа имеются и другие интересные занятия по различным направлениям гимнастики: Цигун, Восточная гимнастика Тай Чи, гимнастика с элементами пилатес. При этом в смешанных группах могут заниматься как мужчины, так и женщины.

Для этого можно заполнить анкету-заявку в любом Территориальном центре социального обслуживания, Многофункциональном центре предоставления государственных услуг города Москвы (МФЦ), по месту проведения занятий, проводимых учреждением-участником проекта.

Сотрудники ГБУ ТЦСО «Зеленоградский» подберут наиболее подходящее занятие с учетом ваших предпочтений по 12 основным направлениям активностей: физическая активность – ОФП, фитнес, скандинавская ходьба, гимнастика; образовательные программы – информационные технологии, английский язык, «Здорово жить»; творчество; пение; танцы; рисование; игры.

Адреса:

- ГБУ ТЦСО «Зеленоградский», корп.205а, каб. №12, №13, тел. 8 (499) 736-41-52;

- ГБУ ТЦСО «Зеленоградский» филиал «Солнечный», корп.826, каб. №16,  
тел. 8 (499) 710-68-55;

- ГБУ ТЦСО «Зеленоградский» филиал «Крюково», корп. 2014, каб. №12, 13,  
тел. 8-499-210-31-63, 8 (499) 210-04-23;

- ГБУ ТЦСО «Зеленоградский», филиал «Савелки», корп. 320, каб. №3, 21, тел. 8 (495) 944-71-61, 8 (499) 734-00-49.

Здоровья вам и долголетия, уважаемые зеленоградцы!

---

Адрес страницы: <http://zelao.mos.ru/presscenter/news/detail/8025040.html>

---

[Префектура Зеленоградского административного округа города Москвы](#)