

Преимущества физических упражнений

- Ускоряют сердечный ритм, и тем самым стимулируют кровообращение, обеспечивая тем самым хорошую очистку организма от токсинов
- Способствуют укреплению мускулов
- Предотвращают расширение вен
- Способствуют исправлению позвоночника
- Способствуют похудению
- Укрепляют кости
- Придают гибкость суставам и связкам
- Прививают вкус к регулярной и дисциплинированной жизни
- Отодвигают процесс старения

