**Сәламәт яшәү рәвеше һәм актив озын гомер**

«Демография» милли проектының «Өлкән буын» федераль проекты кысаларында, Яңа Чишмә ДИПИ белгеченең озак вакыт китү системасын гамәлгә ашыру кысаларында, социаль тернәкләндерү буенча системалы рәвештә дәвалау физкультурасы уздыра, аның кул астында эшләүчеләр белән тренажерлар, ә барлыгы 55. Әлеге категория кешеләргә отышлы грант хисабына сатып алынган тренажёрларда шөгыльләнергә бик ошый. "Бигрәк тә безнең тәрбияләнүчеләргә Barry тренажерында шөгыльләнү ошый", - ди Анастасия.

Валентина Семеновна белән Григорий Павлович, кулларында һәм аякларында җиңеллек тойдык, аркасында җиңелрәк булды, дип билгелиләр.

"Әлеге тренажерда тәрбияләнүчеләр белән шөгыльләнгәндә, без үзебез дә әлеге тренажёрның нәтиҗәлелеген күрдек, чөнки ул аяклар, куллар, җилкә поясының аркаларын тренировать итәргә мөмкинлек бирә, тонуста өлкән яшьтәге кешеләрнең мускуллар системасын гына хуплый" - ди Вера Николаевна.

Максаты булган очракта, беренче чиратта безнең тәрбияләнүчеләргә ярдәм итү һәм тормышны озайту, икенчедән, җәрәхәттән соң активлыкны торгызу, күчерелгән инсультлар операцияләреннән соң, шулай ук кулларның көчен һәм чыдамлыгын яхшырту.

"Тернәкләндерү дәресләре ярдәмендә яшәүчеләр шатлык, горурлык, канәгатьлек кебек уңай хис-кичерешләр ала, инсульт кичергән кешеләрдә хәрәкәт функцияләре торгызыла", - дип билгеләп үтә Яңа Чишмә ДИПИ директоры Залина Лизунова.