

## Лечебная физкультура

Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом состояния организма, общей физической работоспособности.



Вряд ли существуют такие люди, которые считают гимнастику бесполезным занятием. Именно с её помощью тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, тренируется выносливость, улучшается работа нервной системы, ускоряется приток крови, нормализуются обменные процессы, организм очищается от накопившихся токсинов и шлаков.

Польза гимнастики для здоровья проявляется только при регулярных занятиях, когда гимнастикой занимаются постоянно, осанка человека исправляется, становится правильной, а это очень важно именно сегодня, поскольку всё больше времени люди проводят сидя за компьютером.

Польза гимнастики для здоровья не будет ощутима, если вы будете заниматься нерегулярно. Регулярные физические упражнения дадут слабому человеку ощутить окрепшую мускулатуру, и это станет стимулом для продолжения занятий. С помощью систематических занятий гимнастикой человек получает возможность избавиться от дефектов телосложения, улучшить осанку.

Занятия гимнастикой направлены на то, чтобы человек смог преодолевать трудные двигательные задачи, чтобы он овладел собственным телом, почувствовал его, взял под контроль.

Кроме того, с помощью гимнастики многие люди смогли бы избавиться от лишнего веса. Плюс гимнастики в том, что заниматься ею можно в любом месте и в любое время, главное – желание.

Привычка регулярных занятий гимнастикой прекрасно организует, дисциплинирует любого человека. Вы научитесь ценить время, получите необыкновенную радость подвластности вам всех возможностей вашего тела, забудете о постоянных болевых ощущениях, станете привлекательнее.

Не теряйте время, регулярно занимайтесь физическими упражнениями!

Будьте здоровы!

Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!