*Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения".*

**Лечебная физическая культура -** это эффективный и доступный метод восстановления и укрепления здоровья, неотъемлемый элемент реабилитационных мероприятий для людей, переживших травмы, различные соматические и психические заболевания.

Лечебная физическая культура очень многообразна, регулярные занятия лечебной гимнастикой позволяют долгое время поддерживать организм в здоровом состоянии, замедлить прогрессирование возрастных патологий. Она помогает восстановить парализованные конечности после инсультов и травм, предотвратить рецидивы и возникновение инфарктов и инсультов, позволяет нормализовать кровообращение и имеет профилактический эффект заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## Особенности!

Занятия проводятся в специально оборудованных помещениях под контролем врача лечебной физической культуры. Они подбирают конкретные тренировочные комплексы в зависимости от того, какие проблемы со здоровьем беспокоят пациента больше всего.

Лечебная физическая культура показана даже людям, вынужденным соблюдать постельный или полупостельный режим, но в таких случаях требуется помощь родственников.