

Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения.

Клемент Тиссо

Предисловие

Создавая эту книгу, хотелось сделать главное — представить максимально полезную и важную информацию в доступном каждому читателю ключе.

В современном здравоохранении лечебной физической культуре уделяется значительное внимание, и оно заслуженно, ведь ЛФК, по сути, показывает безграничные возможности для лечения и реабилитации людей. Главное то, что при своей эффективности ЛФК предполагает минимальные затраты, особенно по той причине, что упражнения можно делать в домашних условиях.

Многие обращаются к лечебной физкультуре только тогда, когда здоровье дало сбой, а ведь комплексы несложных и не занимающих много времени упражнений позволяют не только применять ЛФК в терапии, но и предупреждать целый ряд заболеваний и нарушений работы организма. В первую очередь это важно в детском возрасте, поэтому родители, закладывающие основы здоровья своих малышей, должны задуматься об этом как можно раньше и, согласовав комплекс с педиатром, приступить к работе.

Мы желаем вам, уважаемые читатели, здоровья. Не экономьте на нем, но и не тратьте на него деньги. Наше самочувствие и физическое состояние действительно в наших руках, просто внимательно прочитайте эту книгу — и вы все поймете сами. А теперь — на исходную позицию и готовимся к выполнению упражнений!