

# Релаксационно-лечебные упражнения

Релаксационно-лечебные упражнения - это ряд специально подобранных поз или лечебных упражнений, направленно действующих на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, дыхательную системы и эмоционально-вегетативные компоненты. В основе предлагаемых упражнений лежит методика В.С. Чугунова, апробированная на большом числе лиц с невротическими расстройствами

Источник: Приказ Министра обороны России от 27.04.2009 № 265 "Об утверждении Федеральных авиационных правил медицинского обеспечения полетов государственной авиации" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2009 № 14293)

---

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/2066/>