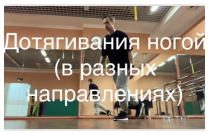
Упражнения

1		Дотягивания ногой в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10
2		Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) 2 / 10 Даётся по 3 попытки: - с открытыми глазами - с закрытыми глазами (если успешно с откр.) **>60 сек с открытыми** - оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы); **2 мин с закрытыми глазами** - отлично