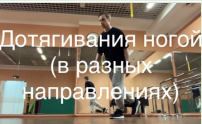



## 5 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p>	Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена)
2		Баланс: стопы на одной линии, смещать центр тяжести на переднюю/заднюю ногу, наклон
3		Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) <i>Balance standing on one foot</i> Норма: Даётся по 3 попытки: - с открытыми глазами - с закрытыми глазами (если успешно с откр.) <b>&gt;60 сек с открытыми</b> - оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы); <b>2 мин с закрытыми глазами</b> - отлично
4		Стойка на носке одной ноги Норма: 30-40 сек на каждой ноге
5		Геймификация на балансирующей подушке/диске



