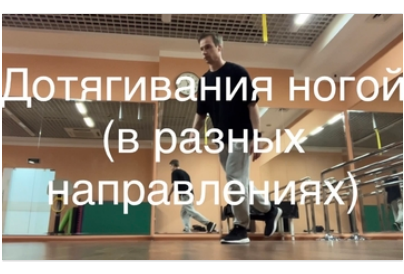




## Диагностические тесты:

## 5. Тест Стойка на одной ноге

## Упражнения

1	 <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p>	Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена) <b>2 / 10</b>
2		Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) <b>2 / 10</b> > <b>30 сек с открытыми</b> - НОРМА 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
3		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом <b>2 / 10</b>