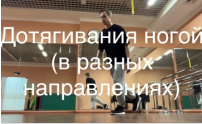



Упражнения

1	 <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p>	Дотягивания ног 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