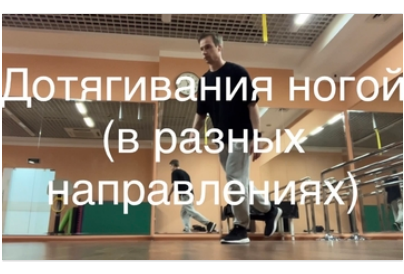




Диагностические тесты:

5. Тест Стойка на одной ноге

Упражнения

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