



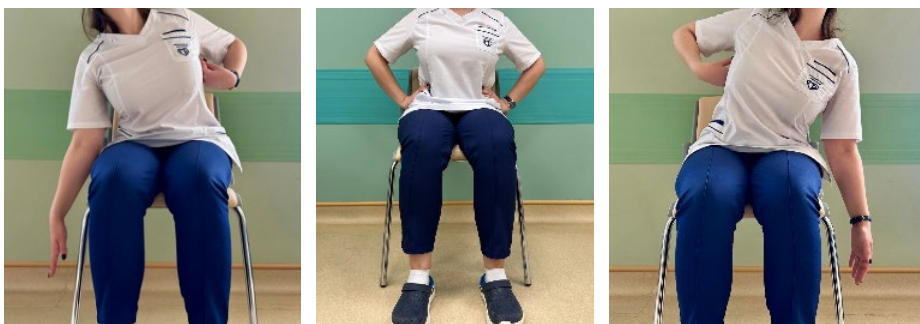
## Комплекс упражнений лечебной гимнастики для улучшения равновесия



**И.П. Сидя на середине стула, ноги в упоре на всю ступню, руки на поясе**

Одновременный поворот головы и туловища в сторону.

Повторить по 12 раз в каждую сторону.



**И.П. Сидя на середине стула, ноги в упоре на всю ступню, руки на поясе**

Наклоны туловища в сторону. Одна рука тянется к пятке, противоположная к подмышечной области.

Повторить по 12 раз в каждую сторону.



**И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе**

Медленно перенести вес тела на одну ногу с отрывом другой ноги от пола. Удержаться на одной ноге 5-10 секунд.

Повторить по 12 раз каждой ногой.

 <p><b>И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, глаза закрыты</b></p>	<p>Медленно поднять колено одной ноги. Удерживать равновесие в течение 5-10 секунд.</p> <p>Повторить по 12 раз в каждой ногой.</p>
 <p><b>И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе.</b></p>	<p>Одновременно развести руки в сторону и поставить одну стопу перед другой по одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой. Удерживать равновесие в течение 5-10 секунд.</p> <p>Повторить по 12 раз каждой ногой.</p>

### Дополнительные рекомендации

- ❖ Не задерживайте дыхание.
- ❖ Найдите свой индивидуальный комфортный темп и амплитуду.
- ❖ Упражнения не должны вызывать или усиливать головокружение и тошноту.
- ❖ Упражнения начинают с 1 подхода, постепенно увеличивают количество подходов до 5-6 и темп выполнения, между подходами делают паузу отдыха не менее 15 секунд.
- ❖ Если возникает затруднение при выполнении какого-либо упражнения, то в начале освоения комплекса его можно пропустить и вернуться к нему позднее.
- ❖ При возникновении неприятных ощущений во время и после выполнения упражнений обратитесь к врачу.