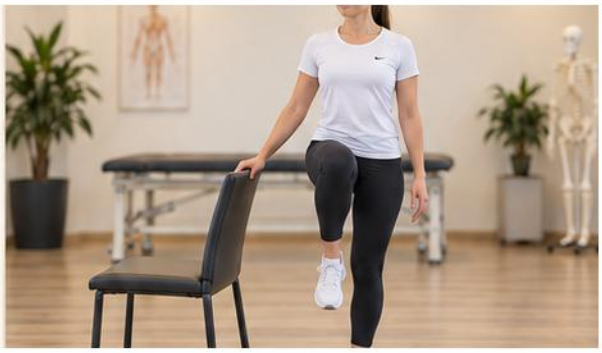
Локомо-тренировка — баланс и сила



1 Стойка на одной ноге у стула

Несколько секунд стойте на одной ноге у стула.



2 Неглубокие приседания у стула

Делайте неглубокие приседания перед стулом.



3 Отведение ноги в сторону

Держась за опору, отводите ногу в сторону.



4 Подъём на носки

С опорой поднимайте и опускайте пятки.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.