



Комплекс упражнений для улучшения координации и равновесия

Упражнения стоя на мягкой поверхности, держась за спинку стула

(в качестве поверхности для улучшения равновесия можно использовать мягкий коврик или сложенное одеяло)

1. Стоя обеими ногами на мягкой поверхности, подняться на носки.
2. Перенести вес на одну ногу, слегка сгибая ногу в колене. Перенести вес на другую ногу.
3. Шагать высоко поднимая ноги
4. Сойти с мягкой поверхности и снова встать на нее
5. Одна нога стоит на мягкой поверхности, другой ногой выполнять шаги вперед и назад. Когда нога впереди, она стопа опирается на пятку, когда нога сзади – стопа опирается на носок. Повторить второй ногой.
6. Выполнять шаги как описано в предыдущем упражнении. Шагая правой ногой вперед, правую руку направить назад, шагая назад – руку направить вперед.
7. Небольшие полуприсяды

Упражнения для улучшения походки

1. Сделать шаг в сторону правой ногой, перенести на нее вес, затем правой ногой сделать шаг вперед.левой повторить то же самое.
2. Идти вперед, при этом пятку ставить к большому пальцу
3. Идти вперед, высоко поднимая согнутые в коленях ноги
4. Идти высоко поднимая ноги, делая шаг правой ногой, левая рука касается правого колена, делая шаг левой ногой – правая рука касается левого колена.
5. Идти, как описано в предыдущем упражнении, при этом поворачивать голову в ту сторону, где согнута нога
6. Идти боком – нога в сторону, вторую приставить.
7. «Шаг крестом» - правой ногой сделать шаг в сторону, левой ногой – шаг вперед, правой – шаг в сторону, левой – шаг назад.
8. Идти спиной вперед

Примечания:

- Не занимайтесь, если у вас плохое самочувствие, головокружения, повышено давление или температура
- Занимайтесь каждый день по 15 минут минимум

Составили физиотерапевты:
Йоланта Ястрежемска и Елизавета Гусерова