Вправи на рівновагу для 60+

3 рази на тиждень, біля стійкого стільця

- [ ] Вставання зі стільця без рук — 8–10
- [ ] Підйоми на носки — 10–15
- [ ] Стояння на одній нозі з опорою — по 10–20 с
- [ ] Ходьба «п'ятка до носка» вздовж стіни — 10 кроків
- [ ] Відведення ноги вбік — по 10
- [ ] Крокування на місці з високими колінами — 1 хв

	1	2	3	4	5	6	7
Тиждень 1	○	○	○	○	○	○	○
Тиждень 2	○	○	○	○	○	○	○
Тиждень 3	○	○	○	○	○	○	○
Тиждень 4	○	○	○	○	○	○	○

Займайтеся у зручному взутті на нековзкій підлозі. Якщо паморочиться — зупиніться.