|  |
| --- |
| И.Ф.О. клиента: Иванов Иван Иванович Диагноз и жалобы: травма коленного сустава, боли в стопе, хромотаДата рождения: 18.09.2015Дата заказа: 12.01.2023Телефон: +7 ...Эл. Почта: … |

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Название упражнения** | **Методические указания** |
| 1  | Ходьба | Выполняется в спокойном темпе. Следить за правильной постановкой стоп. |
| 2  | Ходьба с перекатом с пятки на носок | Следить за высоким поднимание на мыс стопы. Предотвращать наклон таза назад и резкое приземление на пятки. |
| 3  | Ходьба на носках | Выполнять короткие шаги с высоким поднимание на мыс стопы. |
| 4  | Ходьба на пятках | Предотвращать наклон таза назад, резкое приземление на пятки. |
| 5  | Ходьба на внешней стороне стопы | Следить за осанкой. Руки должны быть расслаблены, чередуются с ногами. Избегать чрезмерное сгибание или разгибание в коленных суставах. |
| 6  | Ходьба на внутренней стороне стопы | Следить за осанкой. Руки должны быть расслаблены, чередуются с ногами. |
| 7  | Ходьба по прямой | Пятка ставится максимально близко к носку противоположной ноги. Руки помогают координировать движения. Взгляд направлен вперёд. Следить за правильным удержанием осанки и правильной постановке стопы. |
| 8  | Ходьба с скрещиванием ног | Пятка ставится за внешнюю сторону стопы. Следить за сгибанием колен. Взгляд направлен вперёд. Руки помогают координировать движения. Упражнение выполняется в медленном темпе. |
| 9 | Ходьба с высоким подниманием бедра | Бедро поднимается под прямым углом. Колени направлены вперёд. Опускание ноги к полу начинается с носка. Взгляд направлен вперёд. Руки чередуются с ногами. |
| 10  | Ходьба с захлёстом голени | Пятка ноги, выполняющей активное движение, тянется максимально близко к ягодице. Колени направлены вперёд. Избегать избыточного наклона туловища вперёд. Руки, для удобства, разрешается сложить за спиной. |
| 11 | Ходьба с прямой ногой вперёд | Следит за осанкой. Избегать избыточного наклона назад. Нога, выполняющая активное движение, пряма. Избегать резкого опускания ноги на всю подошву стопы.  |
| 12 | Ходьба боком приставным шагом | Носки направлены вперёд. Делается не широкий шаг в сторону. Второстепенная нога приставляется максимально близко к ведущей. Предотвращать шорканье ног. |