



Равновесие и падения

Тренировка и безопасный дом

5–10 минут в день

тренировка равновесия снижает риск падений



Ноги вместе



Пятка к носку



На одной ноге

Упражнения (у опоры, ~30 сек каждое)

- ✓ Стойка: **ноги вместе**
- ✓ **Пятка к носку** (по одной линии)
- ✓ Стойка **на одной ноге**
- ✓ Взор: смотрите в точку, поворачивая голову вправо-влево

Дом без падений

- ✓ Уберите провода и скользкие коврики
- ✓ Ночник по пути; **установите поручни**
- ✓ Удобная обувь; коррекция зрения и слуха

