

Неустойчивая опора может быть самых разных конфигураций, главная ее задача снизить площадь опоры и заставить человека балансировать.

Упражнения постепенно усложняются

1) Баланс в положении стоя

2) Баланс в положении стоя с закрытыми глазами

3) Баланс в положении стоя + различные движения в руках (отведение в стороны, вперед, назад) затем наклоны в шее (вперед, назад)

4) Баланс в положении стоя + различные движения в руках и шее, с закрытыми глазами

5) Баланс в положении стоя на одной ноге

6) Баланс в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами и т. д.

Упражнения для начала выполняются 2-3 раза в день по 3-5 минут, более длительные занятия могут привести к перегрузке нервной системы проприоцептивной информацией и тем самым вызвать плохое самочувствие.