**АРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

1. Исходное положение. Сидя на стуле, руки согнуты в локтях. Имитация ходьбы. 10-15 сек.
2. И.п. Сидя на стуле, руки опущены. Через стороны поднять руки вверх – глубокий вдох. Медленно опуская – выдох. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. Сидя на стуле, руки на поясе, ноги стоят согнутые. Сч.1 – максимально развести носки врозь. Cч.2