**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Наименование действия, или мероприятия** | **Обоснование цели** | **Необходимые ресурсы** | **Сроки реализации** | **Примечание** |
| Делать последовательные шаги |  Плечевой пояс должен находиться впереди относительно тазового пояса. Это стимулирует рефлекс шага.Передние ремешки крепления таза должны быть пристёгнуты к вертикальным стойкам крепления туловища или к горизонтальным шестам, по бокам крепления туловища. Задние ремешки должны быть пристёгнуты к поручням, расположенным в задней части PACER  . | Тренажёр PACER | 1-2 недели. | Распространенные ошибки: присоединение крепления таза к передней планке PACER  , что затрудняет регулировку положения бедер и тазового пояса. |
| Выпрямление бедра и колен, чтобы нести вес на ногах | Установите ПСУ удобно в PACER   , разделив вес тела между креплениями предплечья, туловища и таза, и отрегулируйте высоту PACER   так, чтобы пятки подопечного  были на несколько сантиметров выше пола. Теперь можно попытаться сделать последовательный шаг. | ТренажёрPACER | 1-2 недели. | Распространенные ошибки: высота PACER   отрегулирована слишком низко, и ноги не имеют возможности вытянуться. |
| Уменьшить количество креплений и поддержек | Крепления на PACER   уменьшаются в следующем порядке: крепления на уровне стоп, крепления бедер, крепление таза, крепление туловища и, наконец, крепления предплечий. Каждое из этих креплений можно регулировать постепенно, чтобы давать меньше поддержки или направления, перед тем как снять его вообще. | ТренажёрPACER | 1-2 недели. | Распространенные ошибки: удаление креплений предплечий в первую очередь, а не в последнюю. |
|  Перенос веса на стопы для того, чтобы делать шаги | Подопечный наклоняется вперед, прижимая локти к талии. Крепления предплечий можно поворачивать вверх и вниз, а также внутрь и наружу. Предплечья и плечи должны быть расположены максимально удобно и расслабленными, в то же время, помогая разделить часть веса тела. Это, наряду с правильной установкой крепления таза, может значительно облегчить перенос веса с ноги на ногу. | ТренажёрPACER | 1-2 недели. | Распространенные ошибки:расположение рук высоко и сбоку от тела.и оно обычно не обеспечивает достаточной устойчивости туловища и поддержки тела, чтобы освободить бедра для ходьбы. |
| Делать шаги без скрещивания ног | Скрещивание может быть исправлено или уменьшено с помощью двигательной практики, но обычно для этого требуются много  повторений. Чтобы помочь в этом, PACER снабжен креплениями бедер. При правильной установке, они могут выровнять ноги на уровне бедер, для предотвращения их скрещивания. С каждым шагом подопечный  оказывает давление на ноги от стопы до тазового пояса, помогая сформировать суставы в выровненном положении. | ТренажёрPACER | 1-2 недели. | Распространенные ошибки: размещение крепления бедер слишком высоко. Манжета должна быть прямо над коленями. Крепление бедер пристёгивается к верхней планке рамы. Рама тренажера PACER   может быть поднята или опущена для регулировки высоты крепления. Тонкая регулировка может быть произведена с помощью ползунков на самом креплении бедер.   Вторая ошибка - оставлять манжеты свободными выше колен. Затягивание этих ремней поможет предотвратить внутреннее вращение ног. Когда пальцы ног поворачиваются внутрь, ступни могут «спотыкаться» друг о друга. Третья ошибка - заключается в использовании только креплений голеностопов для исправления скрещивания. Крепления голеностопов помогут развести ноги, но без использования креплений для  бедер, это может привести к внутреннему вращению ног, позволяя коленям «стучать»  друг о друга. Поэтому для предотвращения скрещивания ног, важно использовать крепления голеностопов в сочетании с креплением для  бедер. Крепления голеностопов используются, чтобы ограничить шаг; они удерживают ступни от того, чтобы шагать слишком далеко вперед или тащиться слишком далеко позади. Просто отрегулируйте скользящие зажимы на стержнях крепления, чтобы таким образом отрегулировать длину шага. |