










## 14 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Растяжка: Икроножная (+Прямая бедра, подвздошно-поясничная)
2		Растяжка разгибателей пальцев стопы стоя об пол <i>TOE EXTENSOR STRETCH</i>
3		Растяжка сгибателей пальцев стопы стоя у стены <i>STANDING TOE FLEXOR STRETCH</i>
4		Растяжка икроножных мышц на ступе <i>SINGLE HEEL DROP CALF STRETCH</i>
5		Растяжка икроножных в наклоне в упоре о стену <i>CALVES STRETCH STATIC POSITION</i>
6		Растяжка икроножных лёжа с ремнем <i>CALF STRETCH WITH ROPE</i>
7		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу
8		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев)
9		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги
10		4 Растяжка передней части стопы и нижней части голени сидя на пятках

11		6 Растяжка икроножной и задней нижней части ноги лёжа на спине
12		5 Растяжка передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени сидя
13		Динамический стретч камбаловидной мышцы (колени согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колени)
14		7 Растяжка икроножных мышц в разножке и упоре в стену (дорсифлексия) <i>LUNGING STRAIGHT LEG CALF STRETCH</i>



