

7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

<p>1</p> 	<p>Растяжка разгибателей пальцев стопы <i>TOE EXTENSOR STRETCH</i></p>
<p>2</p> 	<p>Растяжка сгибателей пальцев стопы стоя у стены <i>STANDING TOE FLEXOR STRETCH</i></p>
<p>3</p> 	<p>Растяжка икроножных мышц на степе <i>SINGLE HEEL DROP CALF STRETCH</i></p>
<p>4</p> 	<p>Растяжка икроножных в наклоне в упоре о стену <i>CALVES STRETCH STATIC POSITION</i></p>
<p>5</p> 	<p>Растяжка икроножных лёжа с ремнем <i>CALF STRETCH WITH ROPE</i></p>
<p>6</p>	<p>Динамический стретч камбаловидной мышцы (колени согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колени)</p>
<p>7</p> 	<p>Растяжка икроножных мышц в разножке (дорсифлексия) <i>LUNGING STRAIGHT LEG CALF STRETCH</i></p>

