

**14 упражнений****Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу
2		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев)
3		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги
4		4 Растяжка передней части стопы и нижней части голени сидя на пятках
5		5 Растяжка передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени сидя
6		6 Растяжка икроножной и задней нижней части ноги лёжа на спине
7		7 Растяжка икроножных мышц в разножке и упоре в стену (дорсифлексия) <i>LUNGING STRAIGHT LEG CALF STRETCH</i>
8		Динамический стретч камбаловидной мышцы (колено согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колено)
9		Растяжка икроножных в наклоне в упоре о стену <i>CALVES STRETCH STATIC POSITION</i>
10		Растяжка икроножных лёжа с ремнем <i>CALF STRETCH WITH ROPE</i>

11		Растяжка икроножных мышц на ступе <i>SINGLE HEEL DROP CALF STRETCH</i>
12		Растяжка разгибателей пальцев стопы стоя об пол <i>TOE EXTENSOR STRETCH</i>
13		Растяжка сгибателей пальцев стопы стоя у стены <i>STANDING TOE FLEXOR STRETCH</i>
14		Растяжка: Икроножная (+Прямая бедра, подвздошно-поясничная)



