


Когда в движении стопа ставится на наружный край и нагрузка идет на связки голеностопа. Либо наступ на ногу противника

## Упражнения

1		Эверсия стопы с мини-бэндом <b>1 / 10</b>
2		Эверсия стопы стоя на босу с супер-бэндом тянущим наружу // без босу сидя на лавке в обуви с жесткой подошвой // с нижнего блока <b>4 / 10</b>