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

Упражнения

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