



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 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 |