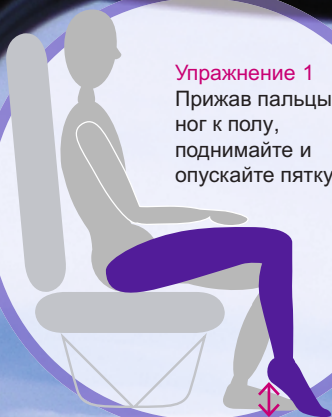


Простые упражнения

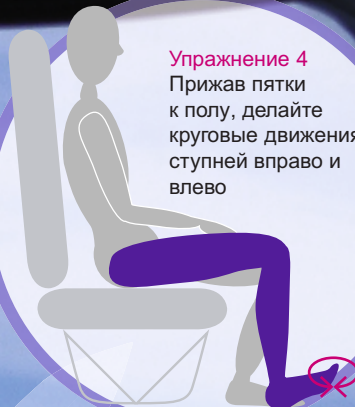
Упражнение 1

Прижав пальцы ног к полу, поднимайте и опускайте пятку



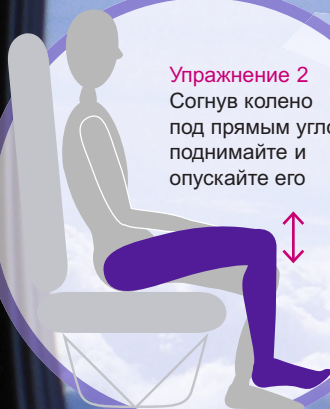
Упражнение 4

Прижав пятки к полу, делайте круговые движения ступней вправо и влево



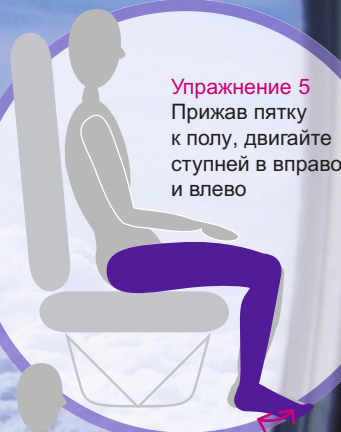
Упражнение 2

Согнув колено под прямым углом, поднимайте и опускайте его



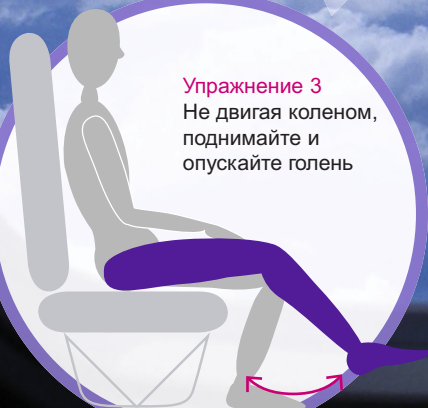
Упражнение 5

Прижав пятку к полу, двигайте ступней вправо и влево



Упражнение 3

Не двигая коленом, поднимайте и опускайте голень



Упражнение 6

Встаньте в проходе и поднимайтесь на носки

