

РЕАБИЛИТАЦИЯ ГОЛЕНОСТОПА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

30 секунд каждое упражнение



движения вверх и вниз



движения из стороны
в сторону



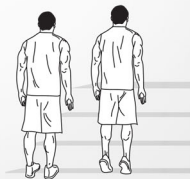
сжимание пальцев



растяжка голени



удержание равновесия



подъемы на носки
на ступеньках