

# ЖЕЛЕЗНЫЙ СТЕРЖЕНЬ

РАСТЯЖКА ДЛЯ СУХОЖИЛИЙ НОГ  
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

Меняйте сторону после каждой серии упражнений,  
затем повторите серию еще раз. Не опускайте ногу на  
пол при выполнении всей серии. Идеальная заминка.

## СЕРИЯ 1



считая до 15 удержание

15 быстрых ударов  
ногой вперед



15 подъемов ноги

15 медленных ударов  
ногой вперед



15 движений ногой  
"вперед-назад"

считая до 15 удержание

## СЕРИЯ 2



считая до 15 удержание

15 движений ногой  
из стороны в сторону



15 подъемов ноги

15 кругов ногой



15 высоких  
подъемов ноги

считая до 15 удержание