

# ЖЕЛЕЗНЫЙ СТЕРЖЕНЬ

РАСТЯЖКА ДЛЯ СУХОЖИЛИЙ НОГ  
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://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° движений ногой  
“вперед-назад”



15 медленных ударов  
ногой вперед



считая до 15 удержание

## СЕРИЯ 2



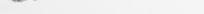
считая до 15 удержание



15 подъемов ноги



15 высоких  
подъемов ноги



15 движений ногой  
из стороны в сторону



15 кругов ногой



считая до 15 удержание