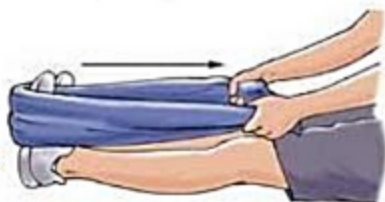


# Плантарный фасциит : упражнения для лечения СТОПЫ



разгибание бедра лежа



Растяжка с полотенцем



Растяжка голени у стены стоя



растяжка подошвенной  
фасции сидя



растяжка ахилла



упражнение с холодной банкой