

Правильно подобранные упражнения для стоп укрепят здоровье ног, сделают стопу устойчивой, сильной и подвижной. Они нужны для профилактики плоскостопия и других болезней и травм.

[Ознакомиться с материалом](https://rsport.ria.ru/20220707/stopy-1800991322.html)