

W czym pomoga Ci [ćwiczenia na nogi: na łydki i stopy?](#)

Silne łydki i mięśnie stóp zapewnią Ci:

- lepszą stabilizację, która jest kluczowa szczególnie podczas biegów terenowych, górskich
- lżejszy i szybszy bieg,
- zwiększenie siły i mocniejsze odbicie,
- łatwiejsze wykonywanie podbiegów i pokonywanie górskich ścieżek,
- bezpieczne przejście z biegania od pięty na bieganie ze śródstopia,
- zapobieganie zapaleniu ścięgna Achillesa oraz rozciągna podeszwowego stopy,
- ładne, zgrabne łydki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vBcFXRL2F3xMQLUNmoLDSAGg16IQL2BkVDkFBbQBqtMsQusqKt>