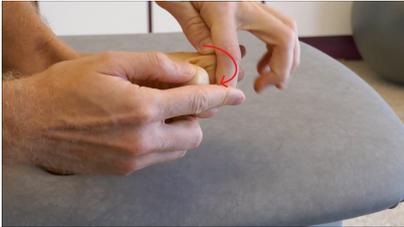


Export des exercices Mobilité des orteils, Niveau 1

Flexion des orteils



À l'aide de votre main, amenez passivement vos orteils en direction de la voûte plantaire.

Extension des orteils



À l'aide de votre main amenez passivement vos orteils en direction de la face dorsale du pied.

Abduction des orteils



À l'aide de votre main écartez passivement vos orteils les uns des autres un par un ou tous ensemble par rapport à l'axe du 2eme orteil.

Adduction des orteils



À l'aide de votre main resserrez passivement vos orteils les uns vers les autres un par un ou tous ensemble pour les rapprocher de l'axe du 2eme orteil.

Rotations des orteils



À l'aide de votre main tournez vos orteils dans un sens puis dans l'autre.