

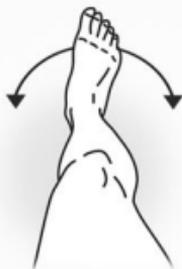
chevilles: rééducation

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

30 secondes pour chaque exercice



mouvements haut-bas



mouvements de côtés



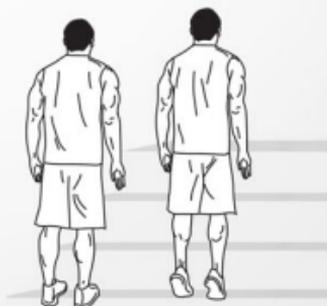
orteils serrés



étirement de mollets



maintien en équilibre



talons levés bord de marche