FOOT CORE



Laisser le gros orteil au sol. Lever les 4 autres.



Marcher avec les orteils OU mettre un poids sur une serviette et essayer de ramener le poids le plus proche de vous en tirant petit à petit la serviette avec les orteils.



Laisser les 4 orteils au sol et lever le gros orteil.



Faire le piano avec les orteils en commençant par le petit vers le gros.



Creuser la voûte plantaire en gardant les autres orteils au sol.



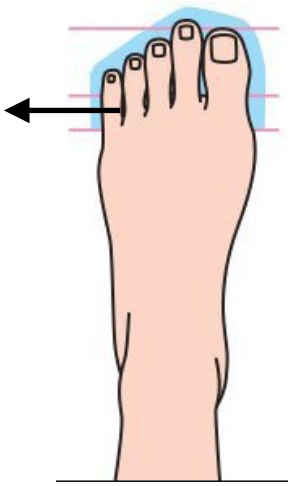
Se mettre sur la pointe des pieds.



Marche sur le côté interne du pied.



Marche sur le côté externe du pied.



Ecarter le 5ème orteil.