

RENFORCEMENT CHEVILLE

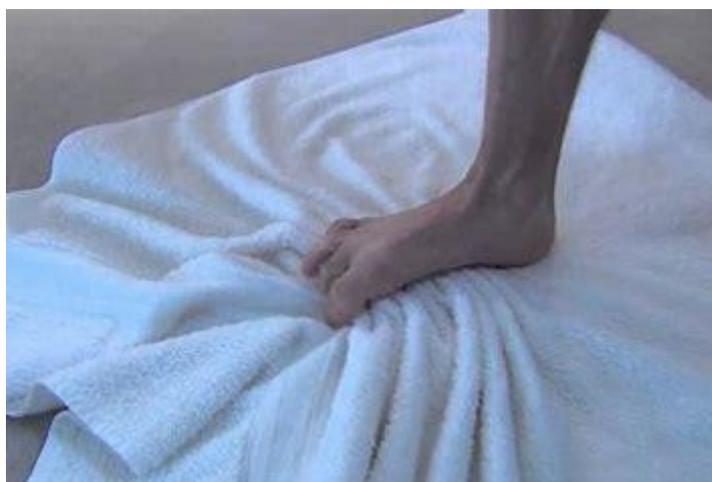
20x pousser le pieds vers l'avant



15x tirer la cheville vers l'extérieur + 15x tirer la cheville vers l'intérieur (mettre élastique de l'autre côté)



10x tirer les orteils vers l'intérieur



LE TOUT 4x