

3 EXERCICES FACILES CONTRE L'HALLUX VALGUS

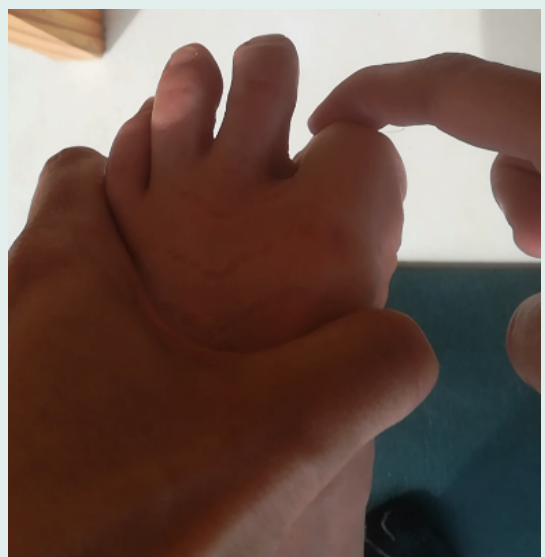
1

Emmener le gros orteil loin des autres orteils, vers l'intérieur



2

Emmener le gros orteil vers le bas



3

Emmener le gros orteil vers le haut



Bien faire un **contre-appui** à la base du gros orteil

