

Export des exercices Mobilité de la cheville, niveau 2

Flexion dorsale de la cheville



Ramenez activement le pied vers vous pour rapprocher les orteils de la jambe.

Flexion plantaire de la cheville



Allongez activement le pied pour éloigner les orteils de la jambe.

Inversion de la cheville



Réalisez activement un mouvement associé de flexion plantaire, adduction et supination, comme si vous vouliez regarder sous votre voûte plantaire.

Éversion de la cheville



Réalisez activement un mouvement associé de flexion dorsale, abduction et pronation, comme si vous vouliez faire regarder votre voûte plantaire vers l'extérieur.

Circumduction de la cheville



Réalisez activement des rotations avec votre pied dans un sens puis dans l'autre.