

Export des exercices Mobilité de la cheville et du pied, niveau 3

Étirement du mollet contre le mur



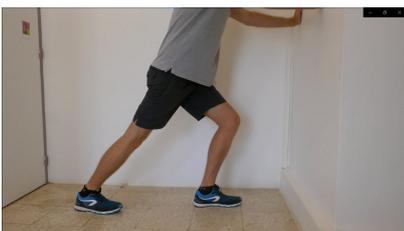
Debout, placez le bol du pied contre le mur jambe tendue et basculez le bassin vers l'avant pour étirer le mollet.

Étirement du mollet sur une marche



Sur le rebord d'une marche jambe tendue avec le talon dans le vide, mettez du poids dans le talon pour étirer le mollet.

Étirement du mollet en fente



Debout en position de fente avec les deux mains en appuie contre un mur, reculez suffisamment le pied arrière pour que le talon ne touche plus le sol puis poussez dans vos mains pour essayer de poser le talon au sol et ressentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

Étirement du mollet genou plié



Debout en position de fente, fléchissez le genou de la jambe avant en l'amenant vers l'avant tout en conservant le pied au sol pour étirer dans le mollet.

Étirement des fléchisseurs dorsaux de la cheville



Debout, mettez la pointe du pied derrière vous pour étirer l'avant de la jambe.

Étirement des fibulaires



Placez la pointe du pied au sol en inversion et mettez du poids dans le pied pour étirer la partie externe de la jambe.

Étirement des extenseurs des orteils



À l'aide de votre main placez le pied en flexion plantaire de cheville et en flexion des orteils. Si un orteil est plus raide que les autres, vous pouvez insister sur celui-ci.

Étirement des fléchisseurs des orteils



À l'aide de votre main placez le pied en flexion dorsale de cheville et en extension des orteils. Si un orteil est plus raide que les autres, vous pouvez insister sur celui-ci.