

## Export des exercices Stabilité de la cheville et du pied, niveau 1

### Fléchisseurs dorsaux de la cheville



Placez un élastique au niveau du pied, attachez l'élastique à un point fixe pour qu'il soit dans l'axe de la jambe et ramenez le pied vers vous pour rapprocher les orteils de la jambe.

### Éverseurs de cheville



Placez un élastique au niveau du pied, attachez l'élastique à un point fixe du côté interne du pied et réalisez un mouvement associé de flexion dorsale, d'abduction et de pronation, comme si vous vouliez faire regarder votre voûte plantaire vers l'extérieur.

### Fléchisseurs plantaires de cheville



Placez un élastique au niveau du pied, tenez l'élastique avec vos mains et allongez le pied, éloignez les orteils de la jambe.

### Fléchisseurs des orteils



Amenez activement vos orteils en direction de la voûte plantaire tout en mettant une résistance manuelle au mouvement.

## Extenseurs des orteils



Amenez activement vos orteils en direction de la face dorsale du pied tout en mettant une résistance manuelle au mouvement.