

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

Pointes de pieds



Montez sur la pointe des pieds puis redescendez. Pour augmenter la difficulté enlevez un pied, ajouter de la charge ou encore vous mettre au bord d'une marche pour réaliser le mouvement dans une amplitude plus importante.

Squat en position de pointes de pieds



En position de pointes de pieds réalisez un squat.

Course d'orteils



Pieds nus avancez en réalisant uniquement une flexion des orteils et sans réaliser de petits sauts.