

## Export des exercices Mobilité de la cheville, niveau 1

### Flexion dorsale de la cheville



À l'aide de vos mains ramenez passivement le pied vers vous pour rapprocher les orteils de la jambe.

### Flexion plantaire de la cheville



À l'aide de vos mains allongez passivement le pied pour éloigner les orteils de la jambe.

### Adduction de la cheville



À l'aide de vos mains amenez passivement le pied vers l'intérieur dans un plan horizontal.

### Abduction de la cheville



À l'aide de vos mains amenez passivement le pied vers l'extérieur dans un plan horizontal.

## Pronation de la cheville



À l'aide de vos mains tournez passivement la face plantaire de votre pied vers l'extérieur sur un axe horizontal.

## Supination de la cheville



À l'aide de vos mains tournez passivement la face plantaire de votre pied vers l'intérieur sur un axe horizontal.

## Éversion de la cheville



À l'aide de vos mains réalisez passivement un mouvement associé de flexion dorsale, abduction et pronation, comme si vous vouliez faire regarder votre voûte plantaire vers l'extérieur.

## Inversion de la cheville



À l'aide de vos mains réalisez passivement un mouvement associé de flexion plantaire, adduction et supination, comme si vous vouliez regarder sous votre voûte plantaire.

## Circumduction de la cheville



À l'aide de vos mains réalisez passivement des rotations avec votre pied dans un sens puis dans l'autre.