

Export des exercices Contrôle moteur de la cheville et du pied, niveau 1

Proprioception de la cheville



Debout sur un pied, maintenez l'équilibre. Vous pouvez augmenter la difficulté soit en fermant les yeux, soit en réalisant des mouvements avec une autre partie du corps soit en plaçant un support instable sous votre pied.

Proprioception du pied



Debout, en appui sur la pointe du pied, maintenez l'équilibre. Vous pouvez augmenter la difficulté soit en fermant les yeux, soit en réalisant des mouvements avec une autre partie du corps soit en plaçant un support instable sous votre pied.