

Exercices de stabilisation et renforcement de la cheville

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



Alphabet

- Assis sur une chaise.
- En gardant le pied en suspension, écrire dans le vide les lettres de l'alphabet.



Équilibre

- Debout sur une jambe, près d'un point d'appui (en cas de déséquilibre).
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Fermer les yeux et tenter de maintenir votre équilibre.
- Maintenir la position le plus longtemps possible.



Équilibre statique

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Maintenir l'équilibre sans toucher le sol.
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.

* Pour augmenter la difficulté, fermer les yeux.

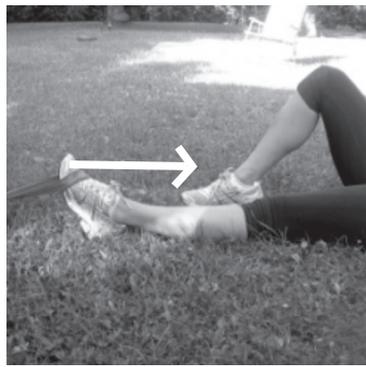


Gastrocnémien escalier

- Debout, sur une marche, en appui sur une jambe et sur la rampe de l'escalier.
- Le genou de la jambe à renforcer doit être déplié (extension).
- Élever le talon du sol le plus haut possible tout en maintenant la jambe bien droite.

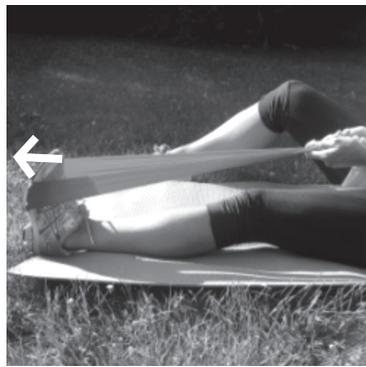
Exercices de stabilisation et renforcement de la cheville (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



Tibial antérieur

- Assis au sol.
- Attacher les extrémités d'un élastique à un endroit solide (exemple : porte) et l'autre bout à la face dorsale du pied.
- Fléchir l'autre jambe; prendre appui sur ses mains derrière le dos.
- Pointer le pied vers le corps.



Fléchisseur extension

- Assis au sol, genou droit (extension).
- Enrouler l'élastique autour du pied à renforcer et tenir l'autre extrémité afin d'avoir une résistance.
- Pointer le pied vers l'avant (flexion plantaire).



Inversion

- Assis, croiser la jambe à renforcer sur l'autre jambe.
- Enrouler l'élastique autour du pied à renforcer.
- Appuyer l'autre pied sur l'extrémité de l'élastique afin d'avoir une résistance.
- Déplacer le pied vers l'intérieur tout en gardant la jambe immobile.



Éversion

- Assis.
- Enrouler l'élastique autour du pied à renforcer.
- Appuyer l'autre pied sur l'extrémité de l'élastique afin d'avoir une résistance ou simplement attacher l'élastique à un banc.
- Déplacer le pied vers l'extérieur tout en gardant la jambe immobile.