



Exercices de la cheville et du pied

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| 1 ☐ | Extension active de la cheville à poids de corps | https://youtu.be/3yJQ0TNglvk |
| 2 ☐ | Flexion de cheville - mobilité | https://youtu.be/9ti0tNaQ9ig |
| 3 ☐ | Inversion de cheville en charge | https://youtu.be/1zb3z602fpU |
| 4 ☐ | Travail actif des releveurs du pied et variantes | https://youtu.be/sFSdd6ZTpos |
| 5 ☐ | Mobilisation active de la cheville contre résistance d'un élastique - Flexion extension et éversion | https://youtu.be/VRlxD1atLkE |
| 6 ☐ | Gainage du pied et travail des muscles intrinsèques | https://youtu.be/52QS-K8eK30 |

Exercices d'équilibre statiques

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|---|
| 1 ☐ | Equilibre bipodal et variantes | https://youtu.be/gc9notYXU9M |
| 2 ☐ | Equilibre en demi tandem et variantes | https://youtu.be/iZZ_apl6z6o |
| 3 ☐ | Equilibre en tandem et variantes | https://youtu.be/1dL9WDu_3yl |
| 4 ☐ | Equilibre unipodal et variantes | https://youtu.be/_LEOrbDS5DU |

Exercices Lombaires

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|---|
| 1 ☐ | Antéversion/rétroversion | https://youtu.be/Ldm25RSMBSA |
| 2 ☐ | Extension lombaire | https://youtu.be/CfO6qYzn8fk |
| 3 ☐ | Inclinaisons lombaires | https://youtu.be/lz25H1PTXeE |
| 4 ☐ | Rotations lombaires | https://youtu.be/Tr843EMi7a4 |



Retrouvez le travail de votre kinésithérapeute sur les réseaux
Instagram - Youtube - Facebook - Bluesky
Et sur le site Internet www.kinestream.fr

- 5 ☐ Pont fessiers <https://youtu.be/HFEs-1AQtbw>
- 6 ☐ Jefferson curls (flexion du rachis en charge) <https://youtu.be/bWHNZCaqbja>

Exercices Abdominaux

- 1 ☐ Travail abdominal respiratoire type
« transverse » ou « Vacuum » https://youtu.be/w_htnOz2uDo
- 2 ☐ Gainage abdominal de face <https://youtu.be/tCsX8EJolaQ>
- 3 ☐
- 4 ☐



Retrouvez le travail de votre kinésithérapeute sur les réseaux
 Instagram -  Youtube -  Facebook -  Bluesky
Et sur le site Internet www.kinestream.fr