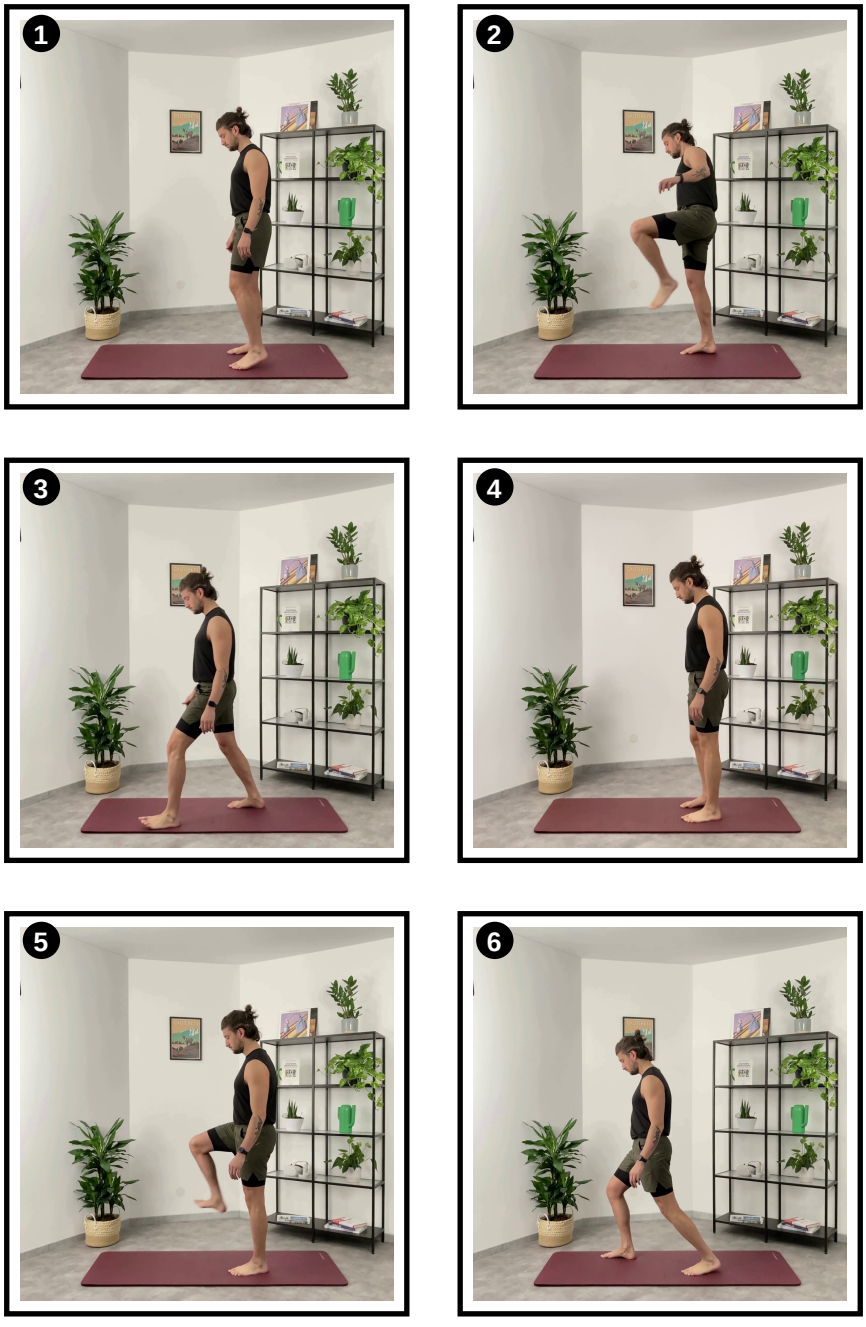
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Dérouler du pas accentué

Posologie (séries : 3, répétitions : 10, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout, effectuez un pas en avant et sur le côté, en commençant par poser le talon puis en déroulant le pied. Revenez à la position initiale. Répéter le mouvement avec l autre côté.

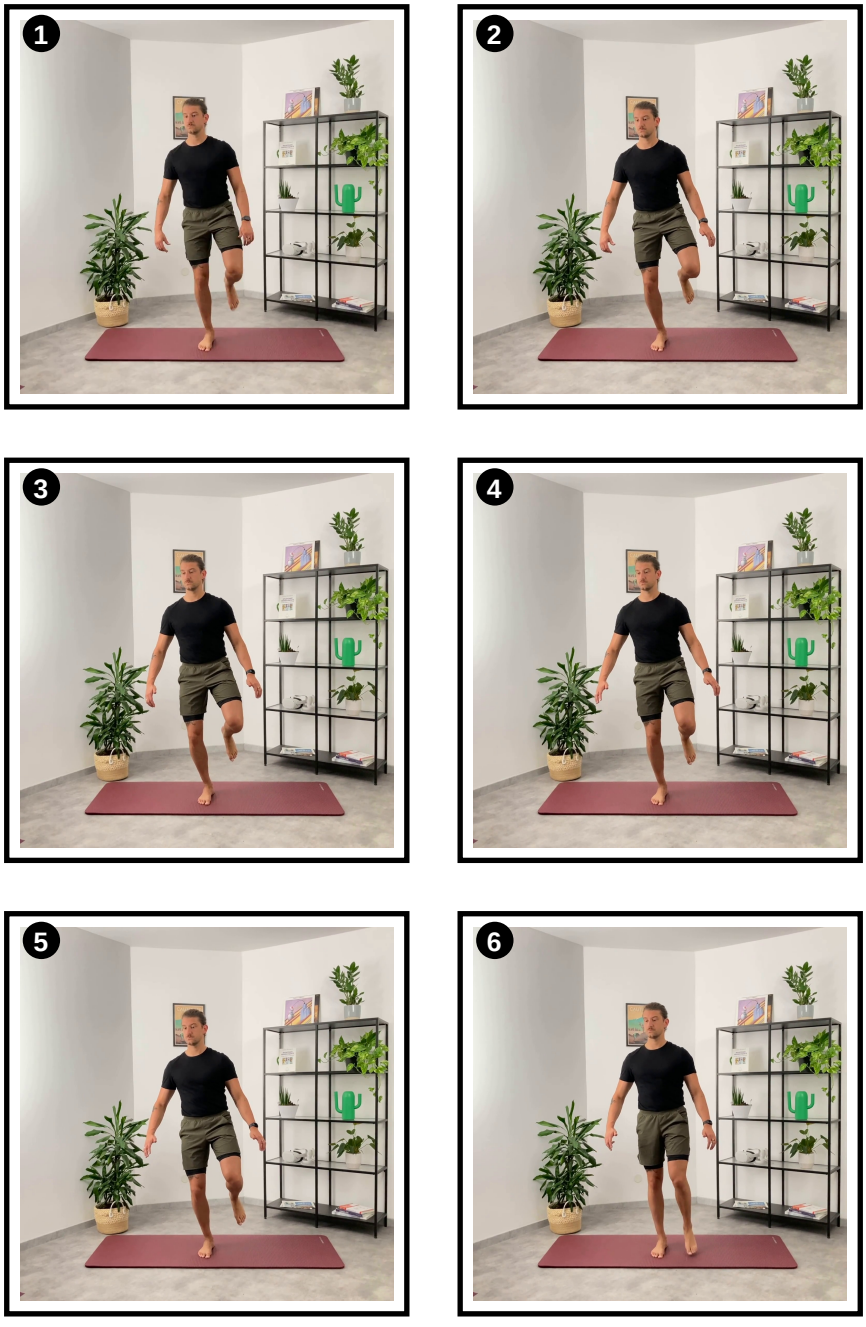
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Equilibre sur un pied

Posologie (séries : 3, maintenir : 30 secondes, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout, soulevez un genou et équilibrez-vous sur votre jambe d appui et gardez cette posture.

Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Grand pas latéral

Posologie (séries : 3, répétitions : 10, temps de repos : 15 secondes)

Consigne:

Restez debout et faites un pas élargi sur le côté, en haussant significativement le genou. Revenez ensuite calmement à votre position de base en reproduisant le même geste.

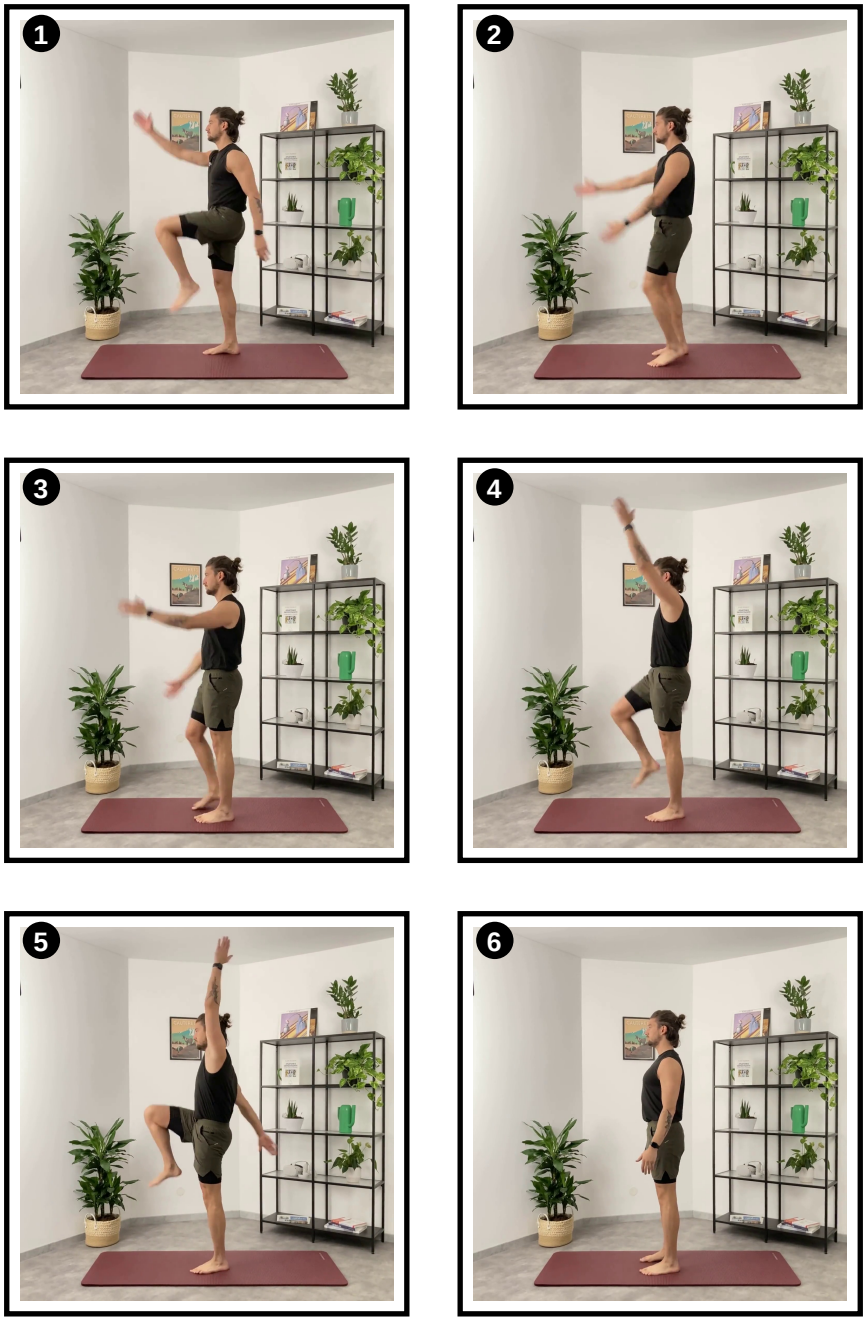
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Marche militaire

Posologie (séries : 3, maintenir : 30 secondes, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout et marchez sur place en levant le genou et le bras opposé en direction du ciel.

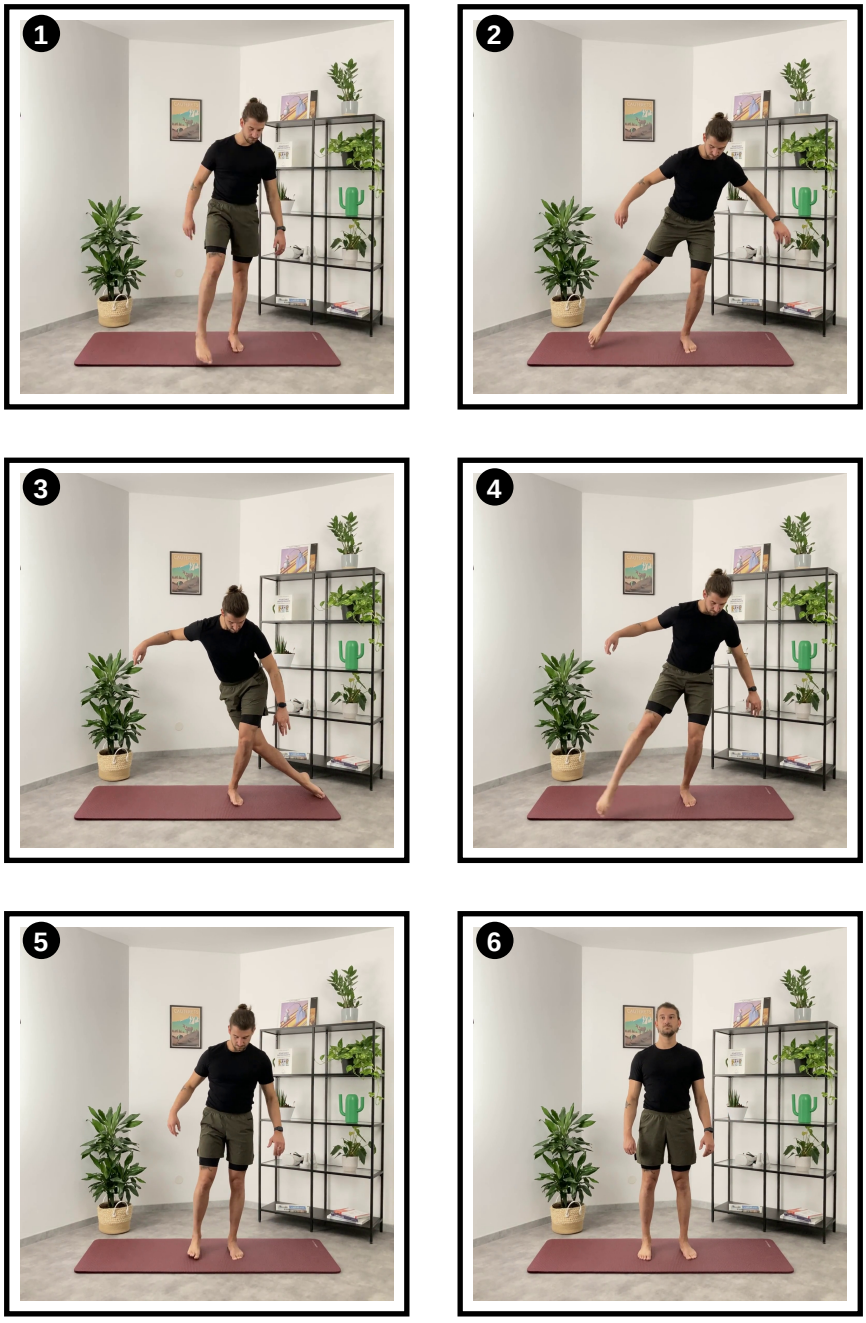
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Mobilité globale de cheville (Y balance test)

Posologie (séries : 3, maintenir : 30 secondes, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout sur un pied, imaginez que votre corps est un compas, le pied en contact avec le sol représentant la pointe et le pied en l'air représentant le crayon. Avec le pied en l'air, allez chercher le plus loin possible vers l'avant, le côté et l'arrière pour réaliser le cercle le plus grand.

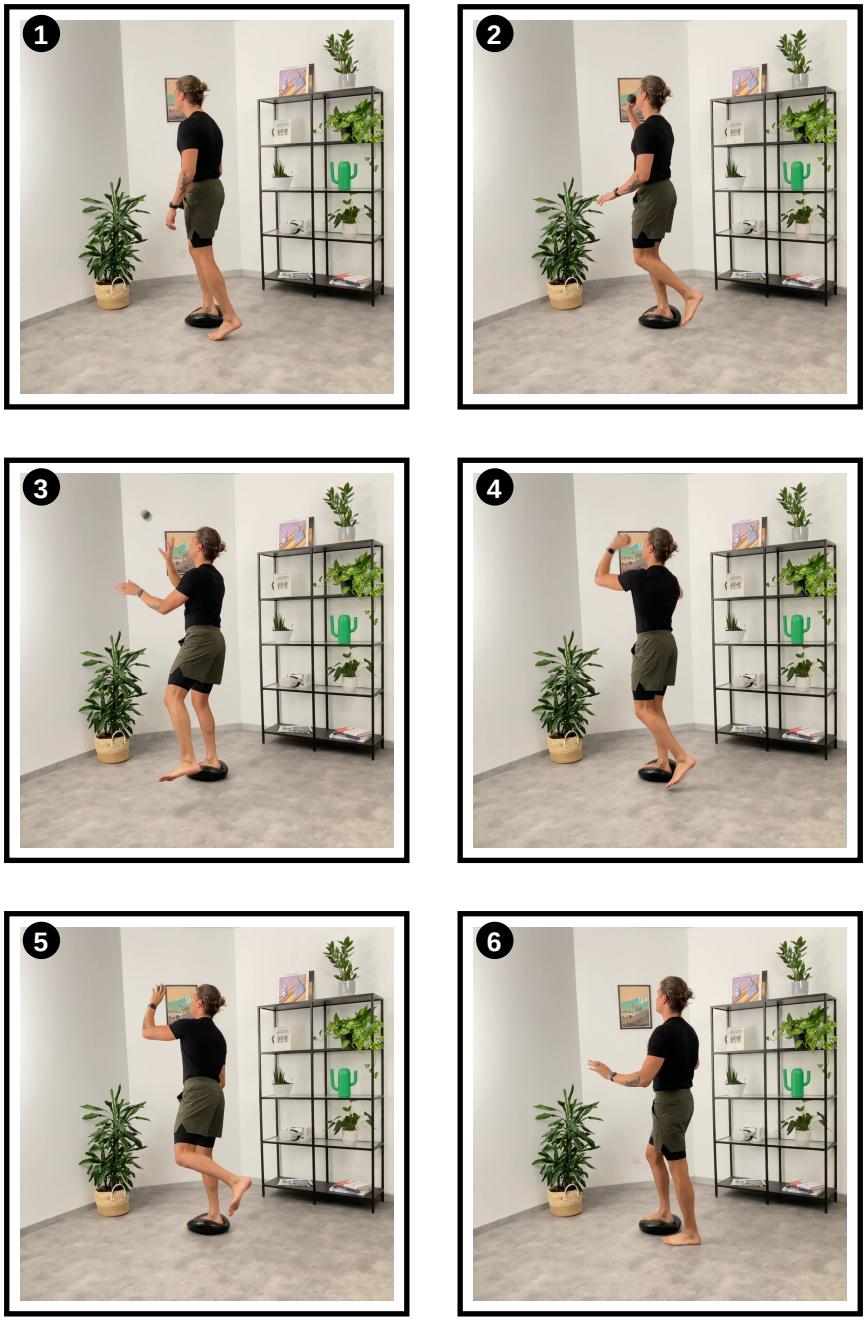
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Equilibre sur un pied avec galette de proprioception et lancé de balle frontale face à

Posologie (séries : 3, maintenir : 30 secondes, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Débutez en position debout, face à un mur, avec un pied sur une surface instable. Pliez légèrement le genou. Projetez une balle avec une main puis l autre vers le mur tout en gardant votre équilibre.

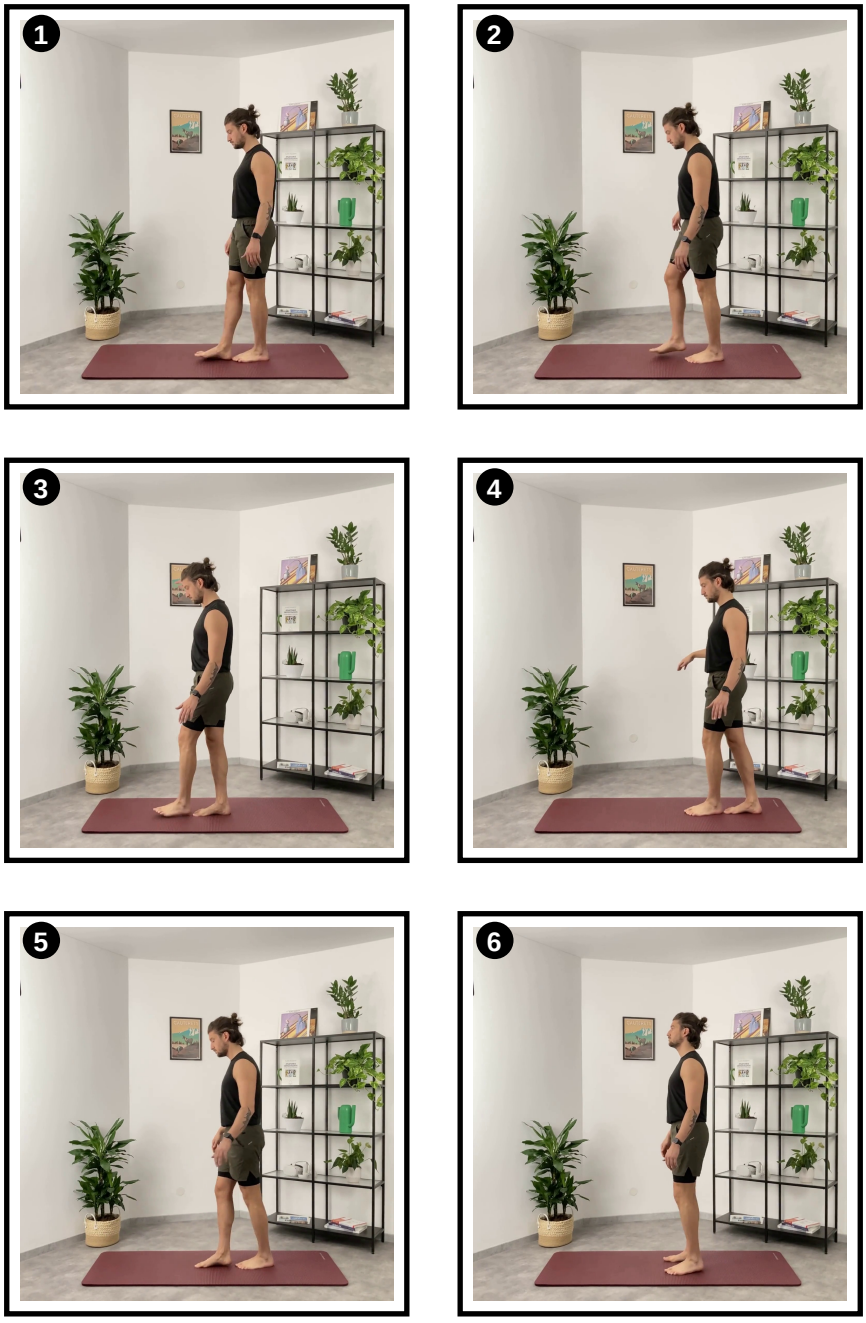
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Marche sur une ligne avant arrière

Posologie (séries : 3, répétitions : 10, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout, marcher vers l avant en placant alternativement votre talon en contact avec votre pointe de pied. Répeter ce geste avec chaque pied en allant vers l avant puis vers l arrière.

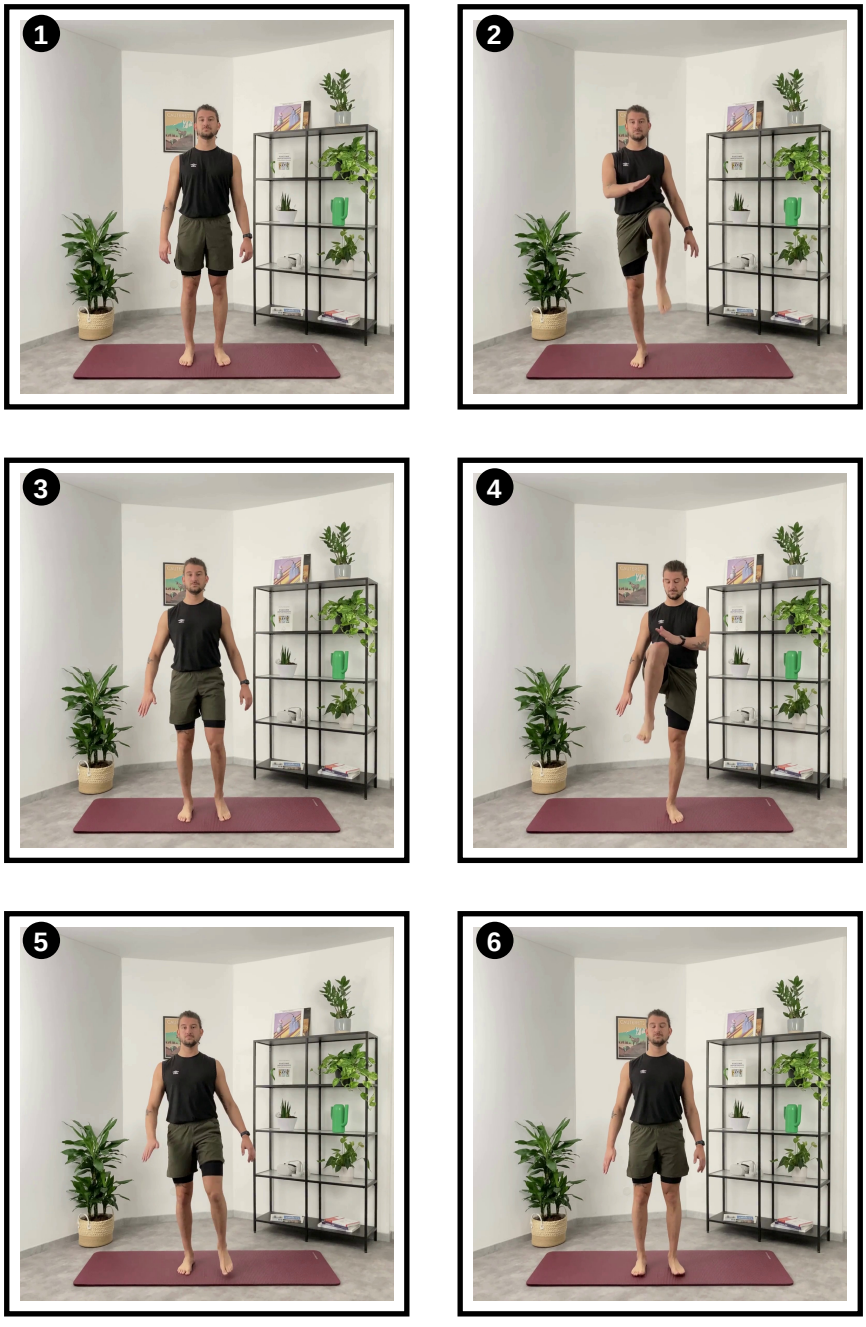
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Montée de genoux avec touche de la paume

Posologie (séries : 3, répétitions : 10, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout, montez chaque genou alternativement en touchant avec la paume la rotule.

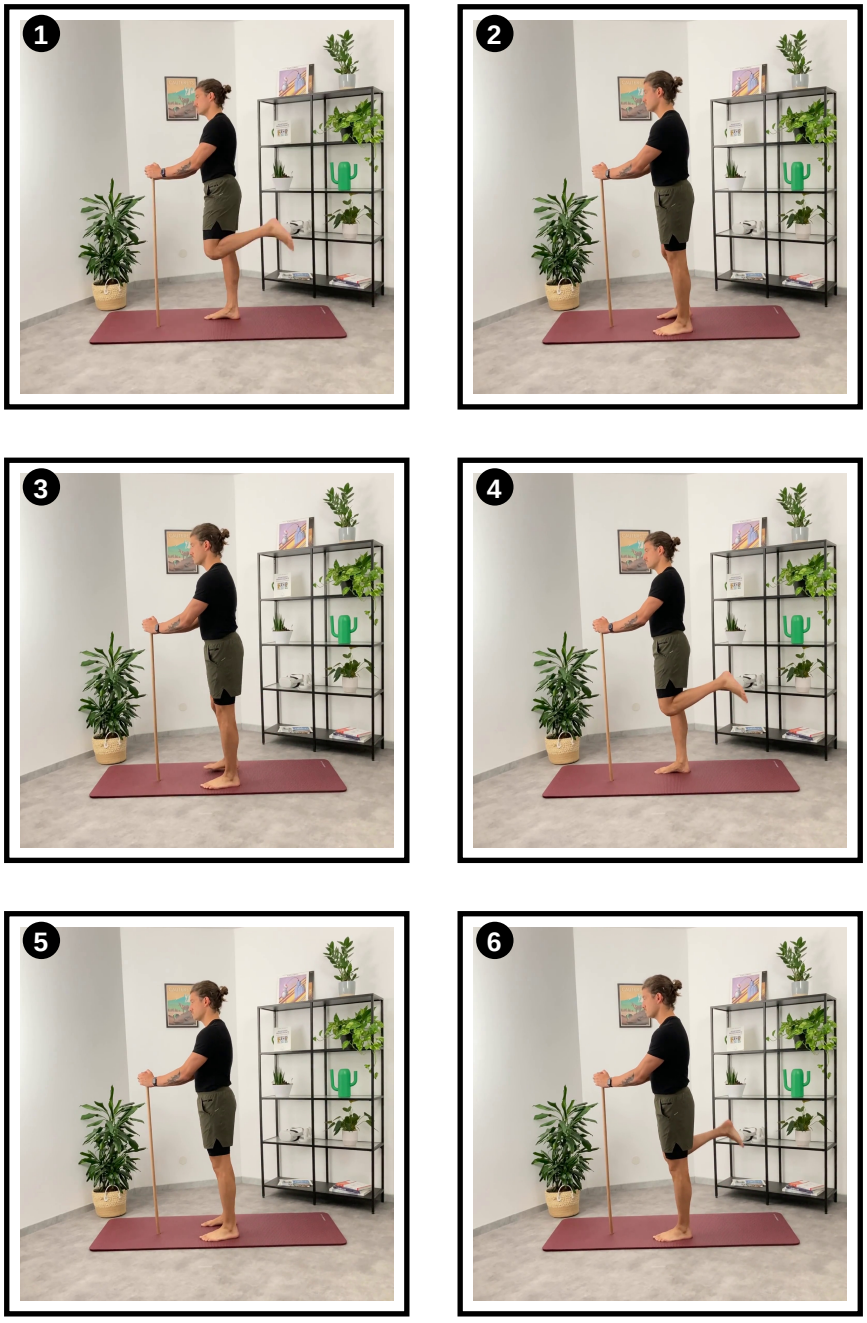
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Flexion des genoux avec appui

Posologie (séries : 3, répétitions : 10, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

Debout, en s appuyant sur un bâton, alternez en ramenant chaque talon vers les fesses. Répétez le mouvement.

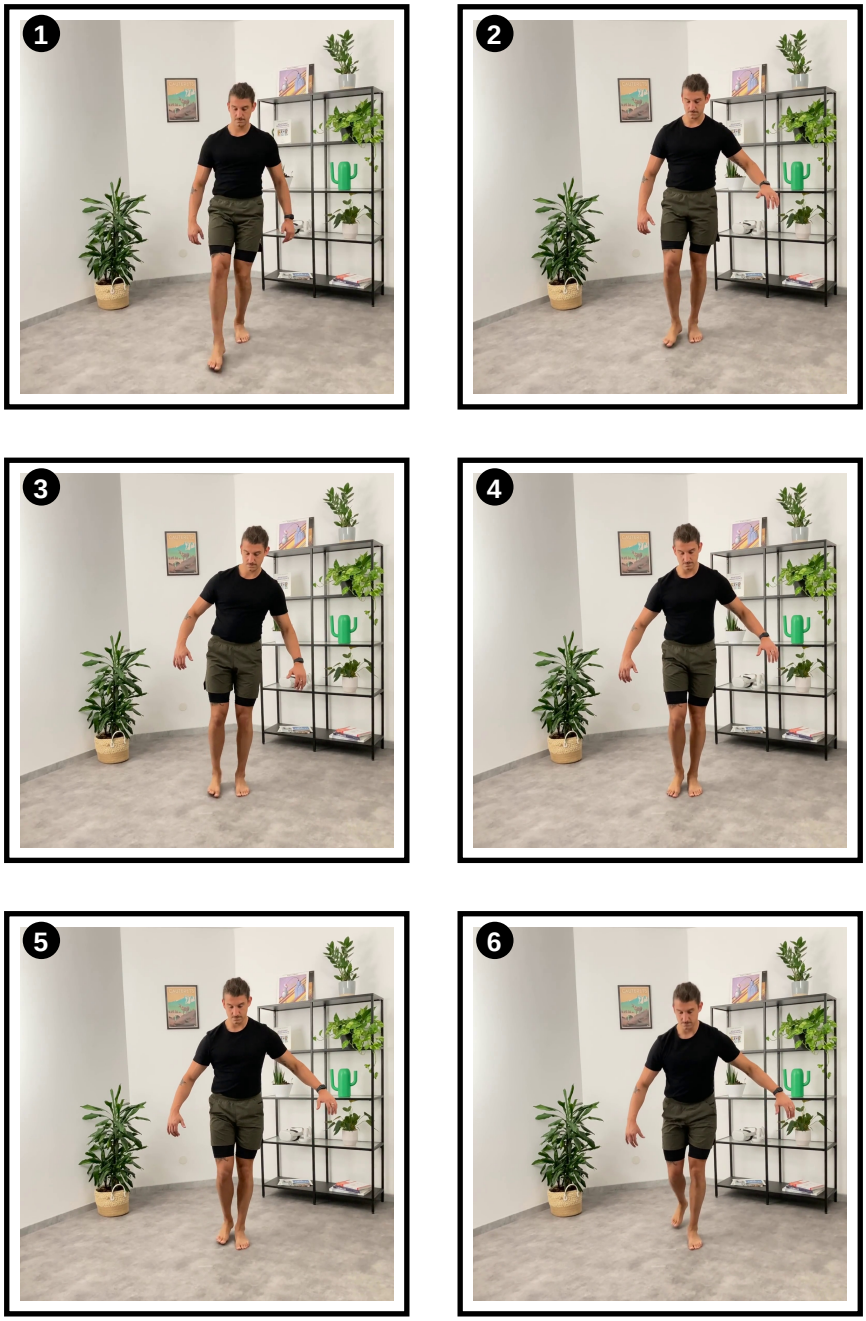
Nom: client1
Prenom: client1
Date: 20 août 2024

Equilibre et proprioception

Dinertia.

Nom de l'exercice: Equilibre sur un pied avec mouvement dans 5 directions

Posologie (séries : 3, maintenir : 30 secondes, temps de repos : 15 secondes)



Consigne:

En position debout, équilibrez-vous sur un pied. Étendez l autre jambe devant vous aussi loin que possible, puis ramenez-la. Continuez ce mouvement en directionnant la jambe dans différentes directions, comme si vous dessiniez les branches d une étoile en avant, en diagonale, sur le côté, en diagonale vers l arrière, et directement vers l arrière. La jambe qui supporte votre poids doit rester stable et ferme.