

Fasciite

Notes :

① **Étirement fascia plantaire** - Réps: 3 Fréq: 2x/jour Tenir: 30 sec



Placez-vous debout devant un mur.
Étirez les orteils contre le mur et tentez de rapprocher le genou du mur jusqu'à une sensation d'étirement confortable sous le pied.
Maintenez l'étirement et relâchez.

② **Étirement du mollet debout au mur** - Réps: 3 Fréq: 2x/jour Tenir: 30 sec



Placez la jambe à étirer derrière vous avec le talon au sol et les orteils pointant directement devant.
Appuyez les deux mains au mur en gardant le genou arrière tendu tout en avançant les hanches devant sans fléchir le genou jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de la jambe arrière.
Maintenez la position d'étirement.

Fasciite

3 Étirement soléaire - Réps: 3 Fréq: 2x/jour Tenir: 30 sec



Placez-vous debout avec vos deux mains appuyées sur un mur. Pliez lentement le genou de la jambe arrière tout en conservant le talon au sol jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet. Maintenez l'étirement et relâchez.

4 Relâchement fascia plantaire - Fréq: 3x/jour Durée: 5 min



Assoyez-vous sur une chaise droite avec un pied sur une balle de tennis, l'autre à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Roulez la balle sous l'arche du pied du talon à la base des orteils.
