

APPUI UNIPODAL :

BUT : travailler l'équilibre et le contrôle proprioceptif

DEROULE :

- Se tenir sur une jambe, en se concentrant sur son équilibre afin de tenir au moins 30 secondes sans problème
- La stabilisation se fait également par l'utilisation des orteils et du « pouce »
- Débuter dans un endroit calme, sur un sol dur et stable, yeux ouverts
- Au fur et à mesure de vos progrès, complexifier progressivement l'exercice.

Exemples :

- fermez les yeux,
- mettez une distraction (musique, télé, téléphone, etc),
- modifiez le sol (dans l'herbe, dans le sable, sur un tapis un peu épais et mou etc).
- faites des mouvements de tête ou de bras pour modifier votre équilibre et vous déstabiliser
- etc

DUREE : deux sessions de trente secondes chaque pied, une fois par jour.

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez de grosses courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.