

Notes:

1. Étirement Quadriceps



- Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessus plié devant afin de protéger votre dos.
- Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.
- Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.
- Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.
- NOTE: Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. AA active Extension



- Couchez-vous sur le dos avec une serviette roulée sous votre cheville.
- Écrasez votre genou vers le matelas afin de le redresser le plus possible.
- Relâcher votre genou et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

3. Renforcement Ischio-jambiers



- Attachez un élastique à un objet sécuritaire et à la cheville de la jambe impliquée.
- Couchez-vous sur le ventre avec la jambe allongée.
- Pliez le genou le plus loin possible sans soulever les hanches.
- Redescendez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

4. Stabilisation Ischio



- Couchez-vous sur le ventre et pliez le genou jusqu'à 90 degrés.
- Contractez l'arrière de la cuisse et laissez lentement descendre la jambe en faisant de petits mouvements circulaires ou de haut en bas lors de la descente tout en gardant le contrôle du genou.
- Repliez le genou jusqu'à 90 degrés et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

5. Renforcement Ischio



- Couchez-vous sur le ventre et pliez le genou jusqu'à 90 degrés.
- Laisser descendre rapidement le pied vers le sol et retenez le mouvement juste avant qu'il touche le sol tout en contrôlant le genou.
- Remontez le pied et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10