

Notes:

6. Renforcement Chaise au mur



- Appuyez-vous au mur, les pieds assez écartés du mur de façon à ce que les genoux ne dépassent pas les chevilles en pliant les genoux.
- Placez un ballon ou une serviette entre les genoux et pliez vos genoux à 45 degrés en gardant la rotule en ligne avec le 2e orteil.
- Retournez à la position initiale en poussant le pied dans le plancher.
- Maintenez une colonne vertébrale neutre avec les omoplates au mur durant l'exercice.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

7. Renforcement Squat au mur



- Placez un ballon entre votre dos et le mur avec les pieds à la largeur des hanches et face à l'avant.
- Éloignez les pieds du mur pour que les jambes forment un angle de 45 degrés avec le mur.
- Pliez lentement vos genoux à 90 degrés en gardant les rotules alignées avec le 2e orteil sans que les genoux dépassent les chevilles.
- Retournez lentement à la position debout et répétez.
- NOTE: Maintenez votre dos légèrement arqué et les genoux stables (aucun déplacement latéral) en tout temps.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

8. Stabilisation Monter sur march



- Placez-vous debout, le dos bien droit avec un tabouret devant vous.
- Placez un pied directement face à l'avant sur le tabouret.
- Alignez votre rotule avec votre deuxième orteil et montez lentement sur le tabouret tout en maintenant votre position.
- Retournez à votre position de départ en baissant votre autre pied doucement vers le sol.
- NOTE: Contrôlez la déviation du genou vers l'intérieur en serrant les fesses.

Séries: 2 Répétitions: 10

9. Stabilisation Step down



- Placez-vous debout sur un tabouret ou une marche, le dos bien droit et le pied de la jambe d'appui directement face à l'avant.
- Avancer l'autre pied devant vous et alignez la rotule de la jambe d'appui avec le deuxième orteil de ce pied.
- Abaissez votre pied vers l'avant tout en maintenant l'alignement de la jambe d'appui.
- Retournez à la position de départ en remettant votre pied sur le tabouret et répétez.
- NOTE: Évitez que le genou de la jambe d'appui tourne vers l'intérieur en serrant les fesses.

Séries: 2 Répétitions: 10

10. Stabilisation Step down



- le faire sur bossu ou serviette roulée
- Placez-vous debout sur un petit banc ou une marche en appui sur la jambe atteinte avec le pied directement face à l'avant.
- Mettez les mains sur vos hanches et descendez le corps en pliant la hanche et le genou de la jambe d'appui tout en gardant le dos droit (légèrement arqué) et la rotule alignée avec le 2ième orteil.
- Juste avant que le pied touche le sol, remontez en position debout et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10