

Notes:

1. Mise en charge



- Placez-vous debout devant une table et posez vos mains dessus.
- Transférez le poids de votre corps sur la jambe atteinte en vous supportant avec les mains.
- Retournez au centre et répétez.
- NOTE: Quand vous transférez votre poids, regardez bien droit devant vous tout en maintenant vos épaules au même niveau.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

2. Renforcement Quadriceps



- Placez-vous debout avec le poids repartie également sur vos deux jambes et le dos droit.
- Tentez de reculer le genou de la jambe atteinte afin de l'étendre complètement sans bouger le bassin.
- Maintenez la position et revenez lentement à la position initiale. Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. Renforcement Quadriceps



- Attachez un élastique devant vous à la hauteur du genou.
- Placez-vous debout et attachez l'autre extrémité de l'élastique autour de votre genou en haut de la rotule.
- Reculez-vous pour tendre l'élastique.
- Étendez la jambe le plus possible en tirant l'élastique sans bouger le reste de votre corps.
- Relâchez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Renforcement Quadriceps



- Placez-vous debout le dos droit avec tout votre poids sur la jambe atteinte.
- Tentez de reculer le genou afin de l'étendre complètement sans bouger le bassin.
- Maintenez la position et revenez lentement à la position initiale. Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. Pas en avant



- Placez-vous debout et faites un pas vers l'avant.
- Ensuite, ramenez votre corps vers la position debout les jambes ensemble en vous poussant avec la jambe avant.
- Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10