

Notes:

1. AA active Flexion/Extension



- Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées.
- Pliez un genou le plus loin possible sans l'aide des mains.
- Étendez-le ensuite pour qu'il soit droit sur le lit.
- Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

2. Stabilisation Flexion



- Couchez-vous sur le ventre.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous pliez un genou en amenant le pied vers la fesse tout en gardant le dos et le bassin immobile.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez.
- PROGRESSION: Répétez avec un poids autour de votre cheville

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

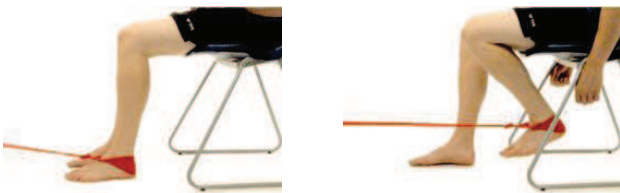
3. AA active Flexion/Extension



- Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds écartés et placez une serviette sous un pied.
- En utilisant votre pied, glissez la serviette sous la chaise en pliant votre genou le plus possible.
- Ensuite, pousser la serviette vers l'avant en dépliant le genou le plus possible.
- Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Renforcement Ischio-jambiers



- Asseyez-vous bien droit sur une chaise et attachez l'extrémité de l'élastique à la cheville de la jambe affectée et l'autre extrémité à un objet solide devant vous.
- Pliez le genou en tirant l'élastique sous la chaise sans bouger la cuisse.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. Renforcement Ischio-jambiers



- Couchez-vous sur le ventre et placez un poids sur votre cheville.
- Commencez avec le genou droit et pliez le genou dans l'amplitude confortable sans bouger le dos ni le bassin.
- Retournez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.