

Notes:

6. 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: 10 sec.

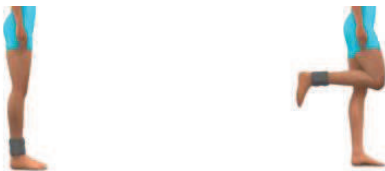
7. AA Assistée Extension



- Assoyez-vous avec les genoux fléchis.
- Tentez d'étendre le genou atteint le plus possible en vous aidant avec l'autre pied qui est placé derrière la cheville.
- Maintenez la position, repliez le genou et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. Renforcement Ischio-jambiers



- Placez-vous debout sur la jambe non impliquée en utilisant une chaise pour maintenir l'équilibre.
- Placez un poids à la cheville et pliez le genou dans l'amplitude confortable en gardant les genoux ensemble et en ne pliant pas les hanches.
- Retournez à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. 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: 10 sec.

10. AA Active Extension



- Couchez-vous sur le dos, une serviette roulée sous le genou.
- Pressez votre genou contre la serviette et soulevez votre talon du lit, aussi haut que vous le pouvez sans décoller le genou de la serviette.
- Redescendez lentement la jambe à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.