

Notes:

1. Étirement Quad/BIT



- Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse en gardant le bas du dos droit.
- Placez le pied de la jambe du bas sur le genou opposé afin de le descendre vers le plancher jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté externe et le devant de la jambe élevée.
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. Rouleau BIT



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous en planche sur le côté de sorte que le côté externe d'une cuisse soit en appui sur le rouleau et l'autre jambe devant pour le support.
- Roulez le côté externe de la cuisse sur le rouleau avec un roulement du haut vers le bas à partir du haut du bassin jusqu'au genou.
- Maintenez les abdominaux activés et le dos droit pendant l'exercice.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

3. Rouleau Quad



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous sur le ventre avec une cuisse sur le rouleau. L'autre jambe est au sol pour le support.
- Roulez le devant de la cuisse sur le rouleau avec un roulement du haut vers le bas à partir du haut de la hanche jusqu'au dessus de la rotule.
- Maintenez les abdominaux activés et le dos droit pendant l'exercice.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

4. AA Passive Rotule



- Relâchez votre jambe sur un oreiller et bougez lentement votre rotule vers le haut (vers la cuisse).

Répétitions: 15

5. AA Passive Rotule



- Relâchez votre jambe sur un oreiller et bougez lentement votre rotule vers le bas (vers le pied).

Répétitions: 15