

Notes:

6. AA Passive Rotule



- Relâchez votre jambe sur un oreiller et bougez lentement votre rotule vers l'intérieur (vers l'autre jambe).
- NOTE: Ne pas bouger la rotule vers l'extérieur.

Répétitions: 15

7. Isométrique Vaste médial



- Assoyez-vous avec le genou sur une serviette roulée.
- Contractez la partie intérieure de la cuisse et enfoncez le genou contre le rouleau sans activer la partie extérieure de la cuisse.
- Maintenez la contraction et relâchez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. Renforcement Quadriceps



- Placez un poids à la cheville de la jambe impliquée et positionnez le genou plié sur un oreiller avec un angle d'environ 30 degrés.
- Redressez le genou complètement en poussant le genou sur le rouleau et en levant le pied le plus haut possible.
- Rabaissez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

9. AA Active SLR / Rot. Externe



- Couchez-vous sur le dos avec le genou sain fléchi.
- Tournez légèrement la jambe atteinte vers l'extérieur et soulevez la jambe jusqu'à 45 degrés en gardant le genou étendu.
- Redescendez lentement la jambe et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

10. Renforcement SLR



- Couchez-vous sur le dos avec le genou non impliqué plié.
- attachez un poids autour de la cheville de la jambe atteinte.
- Levez la jambe jusqu'à 45 degrés en la gardant tendue.
- Redescendez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10