

Notes:

1. Étirement Quadriceps



- Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessous plié devant afin de protéger votre dos.
- Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.
- Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.
- Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.
- NOTE: Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. 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.

3. isométrique Vaste médial



- Assoyez-vous sur le rebord d'un lit avec les chevilles croisées et un rouleau de serviette entre les cuisses.
- Serrez la serviette entre les genoux et activez la partie intérieure de la cuisse sans contracter la partie extérieure de la cuisse.
- Tentez d'étendre la jambe en poussant le pied du dessous contre le pied du dessus le plus fort possible sans bouger.
- Relâchez et répétez l'exercice en allongeant la jambe un peu plus à chaque fois.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Isométrique vaste médial



- Assoyez-vous sur le rebord d'un lit avec les chevilles croisées.
- Activez la partie intérieure de la cuisse sans contracter la partie extérieure de la cuisse.
- Tentez d'étendre la jambe en poussant le pied du dessous contre le pied du dessus le plus fort possible sans bouger.
- Relâchez et répétez l'exercice en allongeant la jambe un peu plus à chaque fois.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. 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