

Notes:

6. 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

7. Renforcement Squat de côté



- Placez-vous debout bien droit avec les jambes écartés et les pieds face à l'avant.
- Transférez le poids sur une jambe et pliez le genou en gardant la rotule en ligne avec le 2^{ème} orteil.
- Remontez au centre et répétez de l'autre côté.

Séries: 2 Répétitions: 10

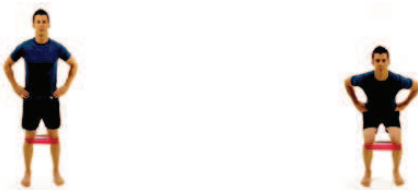
8. Stabilisation Squat



- Placez-vous debout avec les pieds face à l'avant et à la largeur des hanches.
- Tout en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les 2^{èmes} orteils, baissez lentement votre corps dans une position accroupie 90 degrés en vous penchant légèrement vers l'avant comme si vous vous assoyez sur une chaise en gardant les talons au sol.
- Poussez au travers des talons en activant les fessiers pour remonter à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

9. Stabilisation Squat



- Placez-vous debout avec les pieds face à l'avant à la largeur des hanches.
- Attachez un élastique autour de vos genoux et serrez les fesses pour tourner les genoux vers l'extérieur.
- Abaissez votre corps en position accroupie en pliant les hanches et les genoux tout en gardant le dos droit (légèrement arqué) et les rotules alignées au 2^{ème} orteil.
- Poussez au travers des talons en activant les fessiers pour remonter à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

10. Renforcement Squat au mur



- Placez-vous debout avec un ballon dans le creux du dos et appuyé au mur.
- Éloignez les pieds du mur de sorte que les jambes soit à 45 degrés par rapport au mur.
- Placez un élastique autour des genoux.
- Pliez lentement les genoux jusqu'à 90 degrés sans que les genoux dépassent les chevilles.
- Revenez à la position debout et répétez.
- NOTE: Gardez en tout temps le dos légèrement arqué et les rotules alignées avec le deuxième orteil en poussant vos genoux vers l'extérieur contre l'élastique.

Séries: 2 Répétitions: 10