

Notes:

### 1. AA Assistée Flexion



- Couchez-vous sur le dos, le genou plié
- Placez une courroie autour de votre cuisse et tenez les extrémités dans chaque main
- Soulevez votre genou vers vous
- Tenez fermement votre cuisse avec la courroie et amenez votre genou aussi loin que possible.
- Reposez votre jambe

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 2. AA active Abduction



- Couché sur le dos, jambes allongées
- Écartez la jambe droite en la glissant sur le lit, aussi loin que vous le pouvez, tout en gardant votre genou bien droit
- Ne pas tourner la jambe.
- Relâcher

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 3. rotation



- hthhtrsirt

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

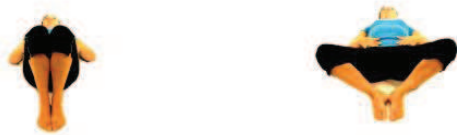
### 4. rotation



- Assis sur une chaise
- glisser le pied le long de l'autre jambe jusqu'au genou

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 5. abduction



- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés
- Séparez vos genoux l'un de l'autre aussi loin que vous le pouvez, puis rejoignez-les

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.