

Notes:

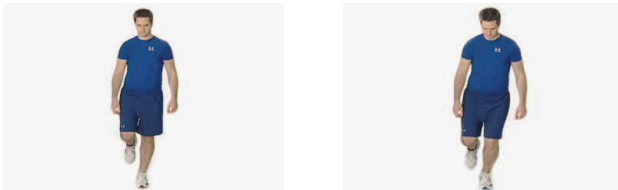
6. Renforcement EXT/Rétraction



- Placez-vous debout, les pieds la largeur des hanches avec un poids dans une main.
- Penchez-vous vers l'avant en appui sur un pied (coté opposé du poids) en position d'avion et pliez le coude qui tient le poids tout en gardant le genou en appui stable et légèrement fléchi, le dos droit et les épaules vers l'arrière.
- Revenez lentement en position initiale et répétez.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

7. Stabilisation Squat



- Placez-vous debout sur une jambe avec le pied face à l'avant.
- Abaissez votre corps en pliant le genou tout en gardant la rotule alignée avec le 2ième orteil.
- NOTE: Gardez le genou stable (évitiez tous déplacements latéraux) pendant l'exercice.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

8. Stabilisation Flexion



- Placez-vous debout avec les pieds rapprochés et les mains sur les hanches.
- Transférez votre poids sur une jambe et pliez l'autre jambe jusqu'à 90 degrés devant vous en activant les abdominaux et les muscles de la fesse de sorte que le bassin reste complètement immobile pendant le transfert de poids.
- Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe.
- Il faut éviter que le bassin de la jambe élevée descende, que le tronc penche sur le côté en appui ou que le genou en appui tourne vers l'intérieur pendant le mouvement.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

9. Proprioception Horloge



- Debout en appui sur une jambe (jambe blessée) avec le genou étendu.
- Déplacez la jambe opposée devant vous, ensuite sur le côté et l'arrière (horloge) avec contrôle et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.
- Augmentez la difficulté en pliant légèrement le genou en appui.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

10. Proprioception Alphabet



- Debout en appui sur une jambe (jambe blessée) avec le genou étendu.
- Déplacez la jambe opposée afin de tracer les lettres de l'alphabet devant vous avec contrôle et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.
- Augmentez la difficulté en pliant légèrement le genou en appui.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.