

# Genou

Notes :

TX

## ① Flexion active du genou

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées.

Pliez un genou le plus loin possible sans l'aide des mains.

Ramenez-le en position étendue puis répétez.



## ② Contraction iso. quadriceps

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Assoyez-vous avec la jambe étendue.

Contractez le muscle quadriceps sur le devant de la cuisse en essayant de pousser le genou vers le bas.

Tenez pour le temps recommandé.

Relaxez.

Ne retenez pas votre respiration.



## ③ Extension du genou

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Assoyez-vous sur une chaise le dos droit.

Dépliez le genou d'une jambe complètement, descendez puis répétez.



# Genou

## 4 Fente latérale (pas latéral)



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Tenez-vous debout, les pieds collés et les mains sur vos hanches. Faites un grand pas sur le côté (fente latérale large) en absorbant bien la descente, en gardant la rotule alignée avec le pied, et avec le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière).



Revenez à la position de départ.

La réception doit se faire de façon contrôlée et douce, sans léser les articulations.

---

## 5 Squat avec ballon entre jambes



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches et un ballon entre les cuisses près des genoux.

Initier le squat en poussant les hanches derrière, comme pour s'asseoir sur une chaise.

Continuez le mouvement en fléchissant les genoux, tout en les gardant directement au-dessus des pieds.



Descendez jusqu'à ce que les cuisses soient environ parallèles au sol ou jusqu'au point où vous ne pouvez garder le dos en position neutre, c'est-à-dire lorsque le bas du dos commence à s'arrondir. Remontez et répétez.

Il est important de garder la colonne vertébrale en position neutre et les genoux alignés pendant tout le mouvement.