

Renforcement préventif/curatif du genou



Après accord du staff médical et sous réserve de ne ressentir aucune douleur pendant, après et le lendemain.

Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

Galettes



1. Tenir en équilibre en position demi squat
 2. Passer sur une seule jambe
 3. Ecarter la jambe soulevée (genou tendu)
 4. Maintenir 10 sec (idem de l'autre coté)
 5. Effectuer 3 squats
- 5 minutes de travail

Routine des fessiers



- Exercice 1 : écarter au maximum les genoux pendant 5 secondes puis relâcher **x10 répétitions**.
- Ex 2 : Maintenir les genoux écartés au maximum **pendant 10 montées de bassin** (ne pas relâcher l'écartement en descendant le bassin).
- Ex 3 : Ecarter au maximum 5 secondes le genou gauche puis le genou droit **x10 répétitions**

Excentrique IJ

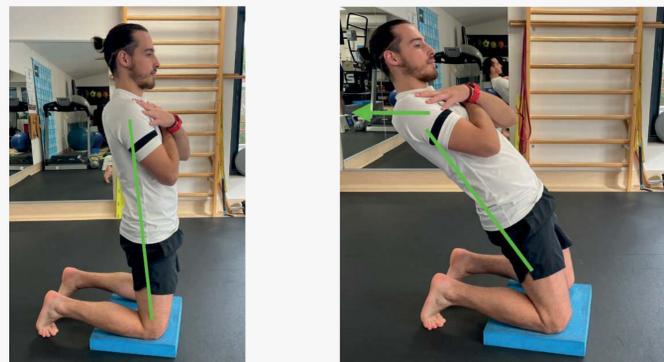


1. Allongé sur le dos, poser les talons au sommet du ballon
2. Lever le bassin en ramenant le ballon proche des fesses
3. Tendre lentement les jambes en gardant le bassin haut
4. Recommencer au point numéro 2

3 x 10 répétitions

Possibilité de tendre avec une seule jambe (alternance droite/gauche) mais en ramenant toujours le ballon à deux jambes.

Excentrique Quadri



1. Se tenir à genoux dressés
 2. Reculer le buste en restant droit (sans s'asseoir sur ses talons)
 3. Revenir en position de départ
- 3 x 10 répétitions

Kettlebell



1. Se tenir genou fléchi en équilibre sur un step haut + mousse instable
2. Soulever un Kettlebell (4, 6 ou 10kg)
3. Maintenir la cuisse à l'horizontale pendant 5 secondes
4. Freiner lentement la descente

3 x 10 répétitions de chaque jambe

Proprio ballon



Si l'équilibre est précaire, commencer assis puis tenter à genoux et enfin en chevalier servant si tu es une machine (alterner les deux cotés). Complexifier si besoin avec ballon ou poids dans les mains.

10 minutes