

Étirements du genou

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



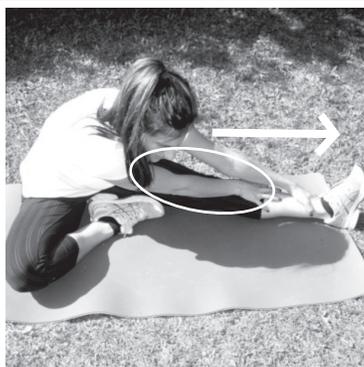
Quadriceps

- Debout sur une jambe, le genou légèrement fléchi.
- Prendre appui sur une chaise.
- Plier l'autre genou (flexion) en tirant la cheville vers la fesse.



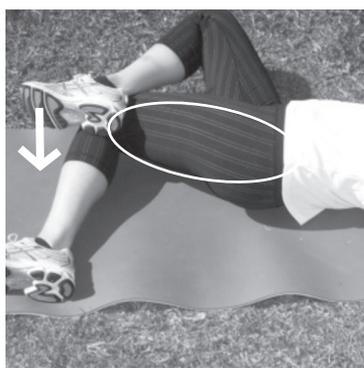
Ischios-jambiers debout

- Déposer une jambe, le genou complètement déplié (extension) sur une chaise.
- Incliner le tronc vers l'avant en essayant de venir toucher les orteils avec sa main.



Les ischios-jambiers assis

- Assis au sol, une jambe dépliée (extension) et l'autre jambe pliée (flexion).
- Se pencher lentement vers la jambe en extension en tentant de garder le dos droit.



TFL-BIT sur le dos

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou du côté à étirer et croiser l'autre jambe par-dessus pour forcer la rotation interne de la hanche.

Étirements du genou (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



Le TFL/BIT sur le côté

- Couché sur le côté.
- Allonger le bras inférieur sur le sol.
- Avec l'autre bras, tenir la cheville et fléchir le genou supérieur jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie en avant de la cuisse.
- Abaisser ce genou vers le sol.
- Pour un étirement maximal, appuyer la cheville de la jambe inférieure sur le genou.



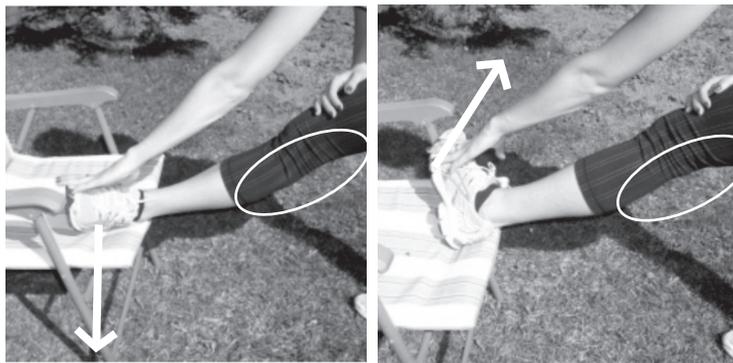
Les adducteurs debout

- Debout, une jambe sur le côté avec le genou déplié (extension).
- Le pied de l'autre jambe doit avoir une orientation perpendiculaire par rapport à l'autre pied.
- Plier le genou avant.



La pénitence

- Debout, une jambe devant l'autre.
- Appuyer les mains sur le mur.
- Garder le talon de la jambe arrière au sol et le genou déplié complètement (extension).
- Avancer le tronc.



Creux poplité

- Déposer une jambe, le genou complètement déplié (extension) sur une chaise.
- Incliner le tronc vers l'avant en essayant de venir toucher les orteils avec sa main.
- Pousser le pied vers l'extérieur avec la main (rotation externe) et tenir la position.
- Pousser le pied vers l'intérieur avec la main (rotation interne) et tenir la position.