

Renforcement et stabilisation du genou

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Chaise

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Fléchir les deux genoux à 90° tout en gardant le dos appuyé au mur.
- Mains sur les genoux.
- Tenir la position le plus longtemps possible.



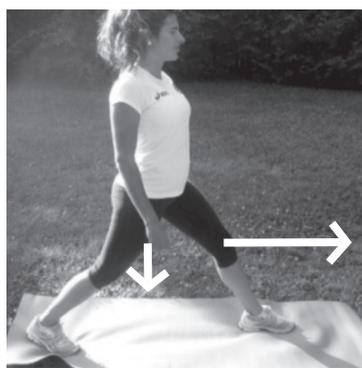
Chaise-ballon

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Fléchir les 2 genoux à 90° tout en gardant le dos appuyé au mur.
- Serrer un ballon entre les genoux.
- Tenir la position le plus longtemps possible.



Squat ballon

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Tenir un ballon entre le dos et le mur.
- Fléchir les 2 genoux à 90° tout en gardant le dos appuyé au mur et en faisant rouler le ballon au niveau du dos.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, l'exercice peut être fait sur une jambe.



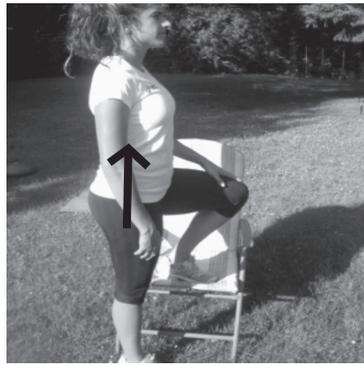
Fente

- Debout, une jambe devant l'autre, bras de chaque côté du corps.
- Fléchir les genoux tout en gardant le dos droit.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, prendre des haltères.
- Faire attention que le genou avant ne dépasse pas les orteils.

Renforcement et stabilisation du genou (suite)

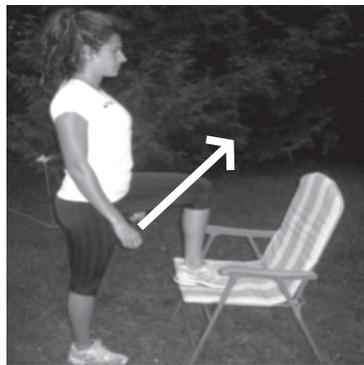
- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Marche côté

- Debout, à côté d'une marche ou d'une chaise.
- Mettre une jambe sur une marche ou une chaise et l'autre au sol.
- Faire une extension du genou de la jambe sur la marche tout en gardant le dos droit.
- La jambe d'équilibre perd le contact avec le sol.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, prendre des haltères et augmenter la hauteur de la marche.



Marche avant

- Debout, face à une marche ou une chaise.
- Appuyer une jambe sur une marche ou une chaise et l'autre au sol.
- Monter sur la marche ou la chaise.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, prendre des haltères et augmenter la hauteur de la marche.



Ischios-Jambiers

- Debout, mains appuyées sur une chaise ou une poutre.
- Attacher les extrémités d'un élastique à un endroit solide et l'autre bout autour de la cheville.
- Fléchir le genou avec la résistance d'un élastique.



Cuisse-Fesse

- Debout, en appui sur un pied.
- Placer les mains sur le dossier d'une chaise pour plus de stabilité.
- Fléchir le genou d'appui tout en gardant le dos droit.

Renforcement et stabilisation du genou (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Cuisse-Fesse +

- Debout, en appui sur un seul pied, celui-ci sur un Dyna disc.
- Placer les mains sur le dossier d'une chaise pour plus de stabilité.
- Fléchir le genou d'appui.



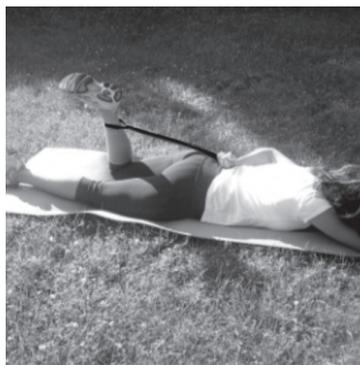
Quad ballon

- Assis.
- Placer un ballon entre les chevilles.
- Déplier complètement les genoux.



Quad élastique

- Assis sur une chaise.
- Attacher l'élastique au bas de la cheville.
- Appuyer l'autre pied sur l'extrémité de l'élastique afin d'avoir une résistance.
- Déplier le genou complètement.



Quad sur le ventre

- Couché sur le ventre.
- Attacher l'élastique au bas de la cheville.
- Tenir l'élastique avec la main du même côté que le genou à renforcer afin d'avoir une résistance.
- Fléchir le genou jusqu'à un angle de 90°.

Renforcement et stabilisation du genou (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Équilibre

- Debout sur une jambe, près d'un point d'appui (en cas de déséquilibre).
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Fermer les yeux et tenter de maintenir votre équilibre.
- Maintenir la position le plus longtemps possible.



Équilibre statique

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Maintenir l'équilibre sans toucher le sol.
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.

* Pour augmenter la difficulté, fermer les yeux.



Équilibre avant-arrière

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Faire un mouvement avant-arrière (flexion-extension).
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.



Équilibre gauche-droite

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Faire avec mouvement de chaque côté (inversion-éversion).
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.