

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

1. Cardio

Cardio. pas de résistance. Ajouter résistance selon tolérance

Fréquence: 35-40 minutes



2. Abd./add. hanche active



Placez-vous debout sur un pied avec appui sur un objet stable (mur, chaise ou table). En gardant le corps le plus stable possible et la jambe allongée, faites des mouvements d'un coté à l'autre devant vous avec la jambe élevée.

Séries: 2 Répétitions: 15-20

3. Flex./ext. active hanche



Placez-vous debout sur un pied avec appui sur un objet stable (mur, chaise ou table). En gardant le corps le plus stable possible et la jambe allongée, faites des mouvements vers l'avant et l'arrière avec la jambe élevée.

Séries: 2 Répétitions: 15-20

4. Rot. int./ext. active hanche



Placez-vous debout sur un pied avec appui sur un objet stable (mur, chaise ou table). En gardant le corps le plus stable possible et la jambe allongée, faites des mouvements de figure en 8 dans les deux directions avec la jambe élevée.

Séries: 2 Répétitions: 15-20

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

5. Équilibre unipodal



Tenez-vous sur une jambe avec les bras étirés devant vous, les mains jointes. Tournez le tronc de chaque côté en gardant votre équilibre et le corps stable. Le plus rapidement vous faites le mouvement, le plus difficile ce sera.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

6. Équilibre unipodal



Tenez-vous sur une jambe avec un bras élevé et l'autre le long du corps. Alternez la position des bras en maintenant votre équilibre. Le plus rapidement vous faites le mouvement le plus difficile l'exercice sera.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

7. Position un pied: horloge 12-6



Tenez-vous sur une jambe et allez toucher le sol légèrement sur une horloge imaginaire autour de vous. Fléchissez le genou de support légèrement. Débutez par toucher devant à 12 heures et continuez vers 1, 2, 3, 4, 5 et 6. Gardez votre équilibre.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

8. Proprioception en avion



Placez-vous en position d'avion sur un pied et maintenez votre équilibre pendant que vous bougez les bras.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

9. Flex. plantaire demi-squat



Placez-vous debout avec les pieds bien écartés et ouverts vers l'extérieur. Pliez vos genoux et placez vos mains sur votre taille.
Soulevez les deux talons en même temps le plus haut possible.
Redescendez et répétez.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

10. Flexion plantaire 1 pied



Placez-vous debout sur une jambe (jambe blessée) au sol ou sur une petite marche avec les mains en appui sur une chaise ou une table.

Montez-vous sur la pointe des pieds sur une jambe sans plier les genoux.
Redescendez lentement et étirez le mollet en descendant le talon le plus bas possible et en maintenant la position entre chaque remontée et répétez.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

11. Renforcement ischio-jambiers



Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées, les deux chevilles sur un ballon et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et soulevez votre bassin du sol en gardant le dos droit et le bassin stable.

Soulevez une jambe et pliez l'autre jambe pour rouler le ballon vers les fesses.

Repousser le ballon en allongeant la jambe et répétez.

Pour progresser, soulevez les coudes du sol.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

12. Abduction de hanche, élastique



Débutez couché sur le côté avec un élastique autour des genoux.

Vos genoux doivent être tendus et vos jambes légèrement derrière le corps (légère extension).

Soulevez la jambe du dessus pour faire l'abduction de la hanche en vous assurant de débutez avec une tension dans l'élastique.

N'avancez pas votre jambe vers l'avant en soulevant et ne tournez pas le pied vers le haut.

Abaissez et répétez.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

13. Abduction de la hanche

Couchez-vous sur le côté avec la tête supportée et la jambe inférieure fléchie. Soulevez la jambe supérieure jusqu'à un angle d'environ 30 degrés en gardant le pied bien parallèle au sol et la cuisse alignée avec le tronc (n'amenez pas la jambe devant en levant).

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



14. Squat 1 jambe, ballon au mur

Placez-vous de côté à un mur avec un ballon entre vous et le mur à la hauteur de la hanche.

La jambe qui touche au ballon est levée à 90 degrés devant vous. Placez vos mains ensemble devant vous avec les bras allongés.

Pliez lentement le genou en appui d'environ 30 degrés comme pour vous asseoir sur une chaise tout en gardant la rotule alignée avec le deuxième orteil, le dos droit et le genou stable.

Retournez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



15. Stabilisation lunge

Placez-vous debout avec les pieds écartés vers l'avant et l'arrière.

Descendez le corps en pliant les genoux jusqu'à 90 degrés sans poser le genou arrière au sol. Retournez à la position initiale et répétez dans la position inversée.

Gardez la rotule de la jambe avant alignée avec le deuxième orteil et les genoux stables (évités tous déplacements latéraux).

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



16. Stabilisation descente marche

Placez-vous debout sur un tabouret ou une marche, le dos bien droit et le pied de la jambe d'appui directement face à l'avant.

Avancez l'autre pied devant vous et alignez la rotule de la jambe d'appui avec le deuxième orteil de ce pied.

Abaissez votre pied vers l'avant tout en maintenant l'alignement de la jambe d'appui. Retournez à la position de départ en remettant votre pied sur le tabouret et répétez.

Évitez que le genou de la jambe d'appui tourne vers l'intérieur en serrant les fesses.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

17. Fente multidirectionnelle



Faire un grand pas devant pour faire une fente. Le genou ne doit pas avancer plus loin que le pied avant et les 2 genoux devraient avoir un angle de 90°.
Revenir puis répéter en diagonal, gardant toujours le genou au dessus du pied.
Revenir puis répéter sur le côté.
Répéter avec l'autre jambe.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

18. Fente, rotation même côté



Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des épaules.
Faites une fente vers l'avant avec votre pied droit tout en étirant et tournant les deux bras du même côté.
Répétez de chaque côté.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

19. Yoga push-up



Débuter en position de pompe les mains sous les épaules et soulever les hanches puis les pousser vers l'arrière en gardant les genoux tendus. Le but est d'avoir les bras et le tronc alignés.
Revenir en position initiale les mains sous les épaules et effectuer une pompe régulière.
Répéter.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

20. Étirement adducteurs



Assoyez-vous sur le sol, les jambes étendues et écartées.
Pliez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les aînes.
Reposez-vous.
Quand vous pliez votre corps vers l'avant, ne pliez pas les genoux. Gardez vos jambes droites.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

21. Étirement adducteurs



Couchez-vous sur le dos devant un mur avec les jambes montées sur le mur. Gardez les jambes allongées pendant que vous les écartez lentement jusqu'à une sensation d'étirement dans l'entre-jambe (aine). Maintenez la position et relâchez.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

22. Étirement ischio-jambiers



Assoyez-vous sur le sol, les jambes allongées et les genoux joints. Vous devriez sentir un étirement derrière les jambes. Pour progresser, penchez lentement le tronc devant tout en gardant les genoux bien droits, et levez les orteils vers vous.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

23. Étirement ischio-jambiers



Assoyez-vous sur le plancher, les genoux étendus. Tentez de toucher les orteils avec les mains. Assurez-vous de garder les orteils étendus et le dos droit. Tenez la position.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

24. Yoga: Tête au genou



Débutez assis au sol avec une jambe en extension devant et l'autre pied à l'intérieur du haut de votre cuisse. Vous pouvez poser les fesses sur un bloc ou une couverture pliée pour cet exercice. Allez porter les mains vers le pied et maintenez la position.

Votre corps doit être bien aligné avec les hanches et les épaules faisant face vers l'avant.

Respirez normalement dans cette position.

Répétez avec l'autre jambe.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

Notes:

1x/jour

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

25. Étirement droit fémoral, psoas



Placez-vous en fente avant avec le genou arrière au sol.
Attrapez le pied avec la main opposée.
Descendez tranquillement vers l'avant en gardant le pied près de la fesse et le dos et bassin bien stable (ne pas archer).
Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable devant la cuisse.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

26. Étirement de la hanche, rot ex



Assoyez-vous au sol sur le côté des jambes, le poids centré.
Avancez doucement le tronc pour mettre l'emphase sur la rotation externe de la hanche avant.
Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

27. Étirement fesse sur le ventre



Avec une jambe allongée derrière vous, le tibia sur le sol et la jambe opposée pliée devant votre poitrine sous votre corps, laissez-vous tomber vers l'avant et gardez cette position pendant 30 secondes.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

28. Étirement fessiers, figure 4



Assoyez-vous et placez-vous en position de chiffre "4" (cheville sur le genou opposé).
Poussez sur le genou afin d'ouvrir la jambe, sortez les fesses afin d'archer le dos et avancez le tronc vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement confortable dans la fesse.
Maintenez l'étirement.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.