

Protocole Excentrique de Stanish pour le Moyen Fessier

Programme de renforcement basé sur 3 paramètres : L'Éirement, la Charge, la Vitesse.
Ce programme est destiné à renforcer quotidiennement et progressivement le tendon de telle façon qu'il puisse d'abord cicatriser puis résister aux plus grandes forces produites par le travail excentrique.
Le programme ne doit pas réveiller de douleur, il faut « sentir » que le tendon a travaillé à la fin des 3 séries mais les exercices ne doivent pas relancer de véritables douleurs.

1. Etirements : 3X30 sec d'étirement du Moyen Fessier Gauche sur la Photo

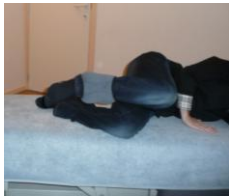


2. Exercices : 3 séries d'exercices (avec une pause de 2 à 3 minutes entre chaque série) par jour sur une durée de 6 à 12 semaines

- Descendre la jambe tendue en freinant le mouvement



Attention, toujours revenir à la position de départ en pliant d'abord la jambe, puis en amenant la jambe vers l'avant ensuite vers le haut et en ne dépliant la jambe que lorsqu'on est à la position initiale



Semaine 1 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X5

Semaine 2 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X6

Semaine 3 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X7

Semaine 4 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X8

Semaine 5 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X9

Semaine 6 : Descendre la jambe tendue sans poids : 3X10 puis progressivement au fil des semaines accrocher un poids de plus en plus lourd à la cheville

- Vitesse : Diviser la semaine en 7 jours et varier la vitesse lors de la descente
 - J1 et J2 : descente en +/- 14 sec
 - J3 et J4 et J5 : descente en +/- 10 sec
 - J6 et J7 : descente en +/- 8 sec

3. Etirements : 3X30 sec d'étirement du Moyen Fessier (Voir Point 1)

4. Glace : 10 minutes