

## Exercices pour la région du genou

Répétitions

Étirements: 1 répétition, maintenue 30 sec.

Fréquence

Étirements: matin et soir



### Exercice 1 : Ischio-jambiers

Tirer la jambe vers soi en la soutenant sous la cuisse. Il faut que la jambe soit la plus droite possible. Répéter avec l'autre jambe.



### Exercice 2 : Poplité

Étirer la région du mollet, mais tout en tournant la jambe postérieure vers l'intérieur (rotation interne du genou). Le genou de la jambe antérieure ne doit pas dépasser le bout des orteils. Répéter avec l'autre jambe.



### Exercice 3 : Mollet

Placer le bout du pied sur une structure surélevée (marche d'escalier, livre, bloc de bois) et laisser doucement descendre le talon pour étirer l'arrière de la jambe. Répéter avec l'autre jambe.



### Exercice 4 : Mobilité de la rotule

Détendre la jambe devant vous. Vous pouvez placer un petit coussin sous le genou. Faire bouger la rotule tel qu'indiqué, au maximum de l'amplitude de mouvement. Répéter avec l'autre genou.



### Exercice 5 : Renforcement du quadriceps

En position couchée, jambe tendue et en rotation vers l'extérieur, soulever le talon de 10 cm du sol. Compter 3 secondes, redescendre doucement, sans retoucher le sol et répéter 10 fois.



### Exercice 6 : ALERTE ENTRAÎNEMENT

Si vous souffrez d'un problème au genou, il est recommandé de ne pas pratiquer d'exercices ayant des impacts aux membres inférieurs, tels le jogging. Préférez le vélo ou l'appareil elliptique.