

Export des exercices Stabilité du genou, niveau 1

Extenseurs de genou



Assis sur une chaise avec un élastique fixé au pied de la chaise (ou avec un bracelet lesté à la cheville), contractez activement la cuisse pour tendre la jambe devant vous.

Verrouillage de genou debout



Debout, placez un élastique parallèle au sol entre un point fixe et votre genou puis tendez le genou en contractant la cuisse.

Fléchisseurs de genou



Avec un élastique : assis devant une porte avec la jambe tendue devant vous, placez un élastique entre la poignée de la porte et votre cheville, puis ramenez activement votre pied en direction de vos fesses. Avec un poids lesté : debout, fixez un poids lesté au niveau de votre cheville puis pliez le genou comme pour rapprocher le talon de la fesse.

Rotateurs interne de genou



Assis, genou plié à 90° avec un élastique avec une traction horizontale fixé du même côté que la jambe à travailler, décollez le pied du sol, tournez le pied vers l'intérieur (rotation interne).

Rotateurs externe de genou



Assis, genou plié à 90° avec un élastique avec une traction horizontale fixé du coté opposé que la jambe à travailler, décollez le pied du sol, tournez le pied vers l'extérieur (rotation externe).