

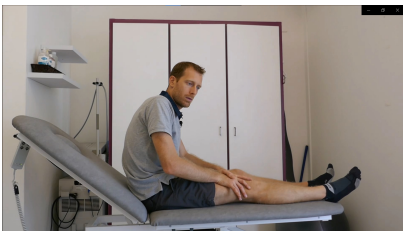
Export des exercices Mobilité du genou, niveau 1

Flexion du genou



Allongé sur le dos ou assis, saisissez votre cheville puis ramenez le pied en direction de vos fesses. Si vos bras sont trop court, utilisez une sangle qui passe au niveau de votre cheville.

Extension du genou



Allongé sur le dos ou en semi-assis, laissez le genou descendre vers le sol à l'aide de la pesanteur ou en appuyant avec vos mains sur votre genou si la pesanteur ne suffit pas pour allonger complètement la jambe.

Rotations du genou



Assis, le genou plié saisissez votre jambe à deux mains et faite tourner la jambe vers l'intérieur pour faire de la rotation interne ou vers l'extérieur pour réaliser de la rotation externe.