

Flessum de genou

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Ischiojambiers	Quadriceps
Gastrocnémiens (molets)	Grand fessier
Psoas-iliaue	Tenseur fascia lata
Tibial antérieur	Soléaire



FLESSUM DE GENOU

Garder les genoux pliés
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 134]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du psoas-iliaque et du droit fémoral avec genou au sol</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension active du genou et de la cheville avec ballon</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension active du genou en position couchée</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement unilatéral des ischiojambiers au mur</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension active du genou au mur</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension active du genou en position assise</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des jumeaux au mur</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension active du genou sur banc</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Fente avec appui sur chaise</p> 