










Genou récurvatum

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

RÉCURVATUM DE GENOU

Banner les genoux
Tiré du livre *Les exercices qui vous soignent* Tome 2 [PAGE 132]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des extenseurs de la hanche en appui sur banc</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif de la loge antérieure en bord de lit</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Flexion du genou en position couchée avec ballon</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la loge antérieure de la jambe debout avec appui</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif du soléaire au mur</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Flexion de la hanche sur ballon en position de planche spinale</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la loge antérieure du pied en position assise</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Flexion du genou en position couchée avec ballon</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Flexion du genou sur ballon en position de planche spinale</p> 