


Genou valgus

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Adducteurs	Petit et moyen fessiers
Tenseur fascia lata	Muscle de la patte d'oie
Biceps fémoral	Tibial antérieur et postérieur
fibulaires	Long fléchisseur des orteils
Long extenseur des orteils	



VALGUS DE GENOU

Rentrer les genoux vers l'intérieur
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 116]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p style="margin: 0;">A</p> <p style="margin: 0;">ÉTIREMENT Étirement des adducteurs de la hanche en position assise <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">A</p> <p style="margin: 0;">ÉTIREMENT Étirement du tenseur du fascia lata en appui au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">A</p> <p style="margin: 0;">TONIFICATION Verrouillage du membre inférieur en position assise avec ballon <input type="checkbox"/></p> 
<p style="margin: 0;">B</p> <p style="margin: 0;">ÉTIREMENT Étirement actif de la loge latérale de la jambe en position couchée <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">B</p> <p style="margin: 0;">PROPRIOCEPTION Verrouillage du membre inférieur au sol <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">B</p> <p style="margin: 0;">TONIFICATION Abduction de la hanche en position debout avec ceinture <input type="checkbox"/></p> 
<p style="margin: 0;">C</p> <p style="margin: 0;">ÉTIREMENT Étirement de la loge latérale de la jambe en position assise <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">C</p> <p style="margin: 0;">PROPRIOCEPTION Verrouillage du membre inférieur au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p style="margin: 0;">C</p> <p style="margin: 0;">TONIFICATION Squat en isométrie au mur avec ceinture <input type="checkbox"/></p> 

