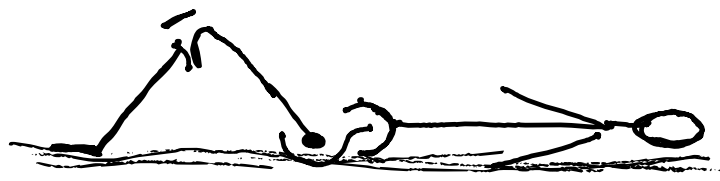


EXERCICES DE PRÉVENTION : GENOU

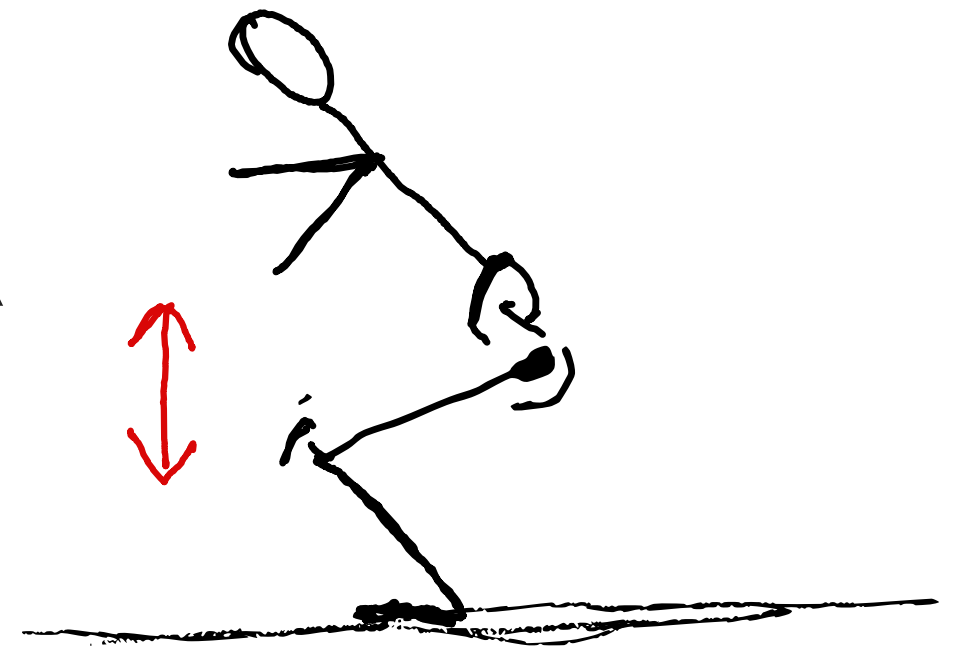
OBJECTIF : RENFORCEMENT DES 4 FACES DU GENOU



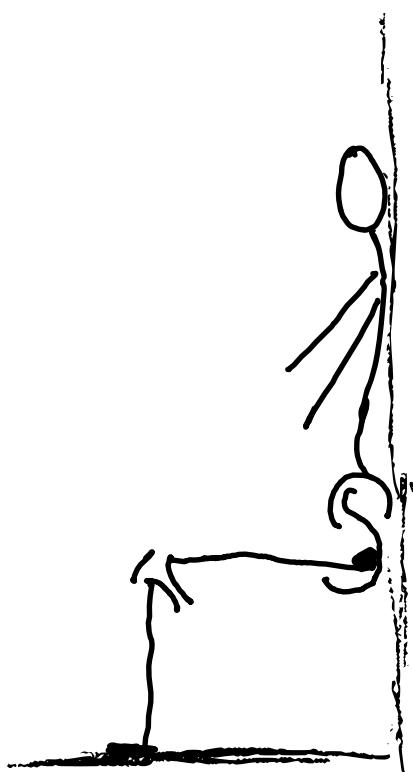
PONTE PELVIEN : DÉCOLLER LE BASSIN DU SOL
20 RÉPÉTITIONS / 3 SÉRIES
GAINAGE : MAINTENIR LA POSTURE 30S



SQUAT : LES GENOUX NE DOIVENT PAS DÉPASSER
LA POINTE DE PIED
20 RÉPÉTITIONS / 3 SÉRIES



CHAISE : HANCHES ET GENOUX FLÉCHIS À 90°
GAINAGE : MAINTENIR LA POSTURE 30S



MARCHE LATÉRALE : DÉPLACEMENT LATÉRAL,
POSITION SQUAT, GENOUX LÉGÈREMENT ORIENTÉS
VERS L'EXTÉRIEUR AVEC ÉLASTIQUE AU DESSUS DES
GENOUX

3 ALLER-RETOURS (ENVIRON 15M)

