

Tendon de la rotule

1) Protocole de SQUAT

- Squat sur une jambe
- Contrôlez la descente sur 2 secondes
- Gardez genou bien droit, rotule alignée avec 2^e orteil (regardez-vous dans un miroir)
- Gardez le bassin bien droit (serrez la fesse)
- Remontez à 2 jambes

3 x 10 répétitions

Douleur max à 2-3/10 pendant l'effort

Si douleur présente pour 1-2 séries 😊

Si douleur persiste après > 1 heure, diminuer le poids (ou faire à 2 jambes)

Si douleur présente pour les 3 séries, diminuer le poids (ou faire à 2 jambes)

Si aucune douleur, augmenter avec poids (haltères ou livres dans un sac à dos) !



2) Étirement du quadriceps

- Pied de la jambe atteinte sur une chaise, derrière vous
- Gardez le genou légèrement derrière vous
- Bascule du bassin : serrez les fesses et les abdominaux
- Pliez l'autre genou

Tenir 30 secondes, 2x

