

## Exercices isométriques pour le genou



### Exercice no 1 :

Assis, avec un ballon ou une serviette roulée entre les cuisses au-dessus des genoux.

Écrasez et tenir 5 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 2 :

Couché sur le dos les jambes pliées, ou encore, Assis sur une chaise.

Entourez d'une ceinture les cuisses au-dessus des genoux.

Tentez d'écarter les genoux.

Tenir la contraction pendant 5 secondes.

Répétez 10 fois

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



### Exercice 3 :

Assis, les jambes croisées. La gauche est sous la droite.

Tentez de soulever la jambe gauche et résistez de la jambe droite.

Tenir 5 secondes.

Répétez 10 fois.

Même exercice, la jambe droite sous la gauche.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.