



Kinevir.com

Musculation :
Membres inferieurs





Notes :

1 Abduction des cuisses



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Poussez vers l'extérieur avec les genoux pour ouvrir les jambes. Effectuez le mouvement en contrôle en tout temps.



2 Adduction des cuisses



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Poussez vers l'intérieur avec les jambes pour venir coller les genoux.



3 Extension des jambes



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Asseyez-vous sur le banc et réglez l'appareil pour avoir l'équivalent de la largeur de quatre doigts entre le bout du banc et l'arrière des genoux.

Dépliez les genoux en contrôle.





4 Flexion des genoux



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Couchez-vous sur le ventre avec le pli des hanches sur la pointe du banc.

Placez le coussin sur le bas de votre jambe près de vos chevilles. Gardez la tête baissée et fléchissez les genoux pour amener les talons le plus près possible des fesses.

Ne décollez pas les hanches du banc en tirant.



5 Flexion plantaire debout à une jambe, avec haltère



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Tenez un haltère de la main du même côté que la jambe à travailler.

Tenez-vous près d'un objet fixe que vous pourrez utiliser si nécessaire pour vous aider à garder votre équilibre.

Tenez-vous sur une jambe sur le bord d'une marche.

En gardant la jambe-support tendue, montez sur la pointe du pied. Redescendez lentement et répétez.



6 Développé de jambe assis sur m



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous met en échec musculaire Repos: 2/3 minutes

Placez les pieds sur la plateforme à la largeur des épaules.

Poussez avec les jambes pour les déplier sans barrer les genoux.

Revenez ensuite en contrôle à la position de départ.

Les talons ne doivent jamais décoller et les genoux ne doivent jamais être barrés.



Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com