



Objectif : **Soulager ses genoux efficacement**

La séance.

SOULAGER

- **Masser** 🙌 : Massez autour de la rotule sur la zone douloureuse en glissant les mains doucement mais fermement. Puis massez derrière le genou pour faire circuler le sang dans la zone ! - 3 min
- **Le footballeur** ⚽ : Assis, mettez votre autre pied en opposition sur l'arrière de votre pied et venez pousser pour tendre la jambe. Une fois bien tendue, ramenez la jambe à 90° en poussant avec la jambe. Vous allez sentir la contraction et l'étirement des muscles arrière qui vont diminuer la pression de la rotule et soulager la douleur. Echauffer 10x puis 5 secondes d'un côté et 5 secondes de l'autre x10
- **Sur sa chaise** 🪑 : Mettez-vous debout le pied sur la chaise et venez plier le genou en veillant à garder le centre de la rotule aligné avec votre 3e orteil, sans décoller le talon. Vous pouvez le maintenir avec les mains s'il se lève. Répétez ce mouvement x20

RENFORCER 2x / semaine

- **Le nageur** 🏊 : Debout sur un pied, mains sur les hanches, on se penche en avant le dos bien droit jusqu'à sentir l'arrière de la cuisse. On répète ce mouvement 10 fois, à droite et à gauche.
- **Marche sur le pont** 🏠 : Allongé sur le dos, les fesses levées, faites 4 pas sur les pointes de pied puis 4 pas sur les talons.
- **A côté** ➡️ : Allongé sur le côté, jambes fléchies, lever la jambe côté plafond 10 fois, à droite et à gauche.
- **Et s'assoit** 🐒 : Debout dos à la chaise, on vient s'asseoir doucement 10 fois en faisant attention de bien répartir le poids du corps.

Les astuces.

- #01. Soulager la zone en "massant le footballeur sur sa chaise"
- #02. Renforcer les genoux avec les exercices du "nageur marche sur le pont à côté et s'assoit"
- #03. Faire attention au quotidien à compenser sa position assise en bougeant, bougeant, bougeant !

