

Programme de remise en mouvement pour blessure au mollet

- Le programme est divisé en 2 jours
- Chaque jour est à faire 1-2 fois par semaine (2-4 séances par semaine)
- Tous les mouvements doivent être fait avec contrôle et lenteur
- Prioriser l'introspection durant l'exercice; être à l'aguet pour les signes de douleur
- Lorsque la douleur augmente passé l'inconfort, arrêter l'exercice
- Arrêter chaque série lorsque vous sentez pouvoir ne faire que 2-3 répétitions de plus

Jambes



Leg press

3 séries de 10 répétitions par exercice

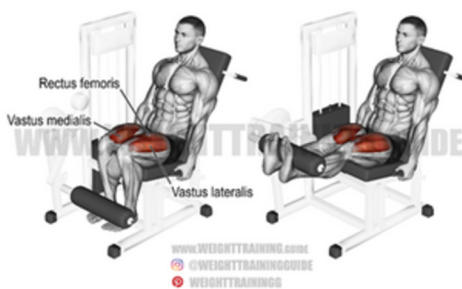
Faire le plus lentement possible (3s aller, 3s retour)



Leg curl

3 séries de 10 répétitions

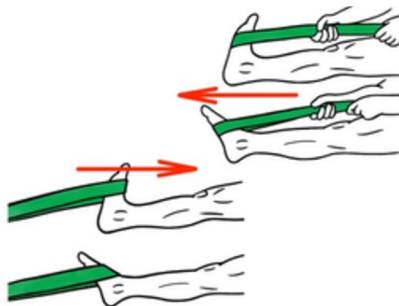
Faire le plus lentement possible (3s aller, 3s retour)



Leg extension

3 séries de 10 répétitions

Contrôler le mouvement, arrêter un bref moment au sommet du mouvement

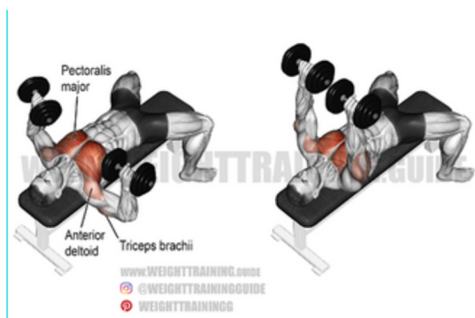


plantar flexion/dorsiflexion

3 séries de 10 répétitions par exercice

Faire le plus lentement possible (2s aller, 2s retour)

Haut du corps



DB chest press

3 séries de 10 répétitions

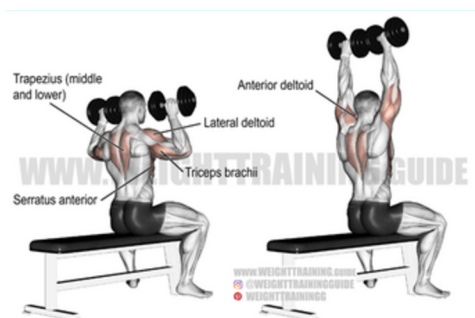
Contrôler le mouvement, toucher le DB aux épaules ou aux biceps, si possible



plantar flexion/dorsiflexion

3 séries de 10 répétitions

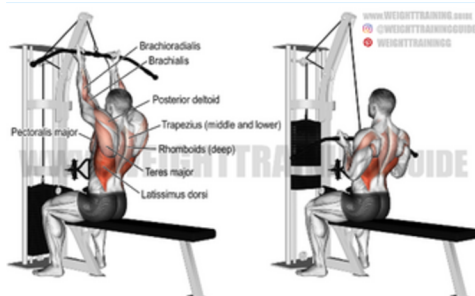
Contrôler le mouvement, maximiser l'amplitude du mouvement.



Shoulder press

3 séries de 10 répétitions

Contrôler le mouvement, toucher le DB aux épaules ou aux biceps, si possible



Lat pulldown

3 séries de 10 répétitions

Contrôler le mouvement, maximiser l'amplitude du mouvement.