

Protocole Excentrique de Stanish pour les Ischios-Jambiers

Programme de renforcement basé sur 3 paramètres : L'Éirement, la Charge, la Vitesse.
Ce programme est destiné à renforcer quotidiennement et progressivement le tendon de telle façon qu'il puisse d'abord cicatriser puis résister aux plus grandes forces produites par le travail excentrique.
Le programme ne doit pas réveiller de douleur, il faut « sentir » que le tendon a travaillé à la fin des 3 séries mais les exercices ne doivent pas relancer de véritables douleurs.

1. Etirements : 3X30 sec d'étirement des Ischios-Jambiers



2. Exercices : 3 séries de 10 exercices (avec une pause de 2 à 3 minutes entre chaque série) par jour sur une durée de 6 à 12 semaines

- Descendre la jambe en freinant le mouvement



Attention, toujours revenir à la position de départ avec l'aide de l'autre jambe



Semaine 1 : Descendre la jambe sans poids : 3X10

Semaine 2 : Idem semaine 1 avec un poids de 500g à la cheville

Semaine 3 : Idem semaine 1 avec un poids de 1Kg à la cheville

Semaine 4 : Idem semaine 1 avec un poids de 1,5 Kg à la cheville

Semaine 5 : Idem semaine 1 avec un poids de 2 Kg à la cheville

Semaine 6 : Idem semaine 1 avec un poids de 2,5 Kg à la cheville ...

- Vitesse : Diviser la semaine en 7 jours et varier la vitesse lors de la descente
 - J1 et J2 : descente en +/- 14 sec
 - J3 et J4 et J5 : descente en +/- 10 sec
 - J6 et J7 : descente en +/- 8 sec

3. Etirements : 3X30 sec d'étirement des Ischios-Jambiers (Voir Point 1)

4. Glace : 10 min