



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

AUDRAS Chloé
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT-MALLIE Ana
VITETTA Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

PROTOCOLE EXERCICES QUADRICEPS/ISCHIO LCA

Pour améliorer et poursuivre votre rééducation en dehors de nos séances, je vous conseille de réaliser les exercices suivants :

(En cas de douleurs lors des exercices, ne continuez pas et prévenez-moi.)

Pour le quadriceps

Squat Bipodal



.....rep x séries

Step up

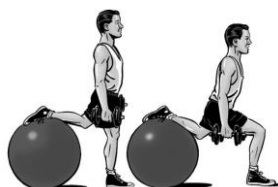


.....rep x séries

Fente avant

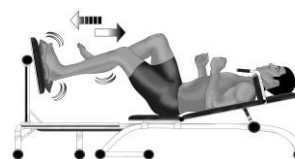


.....rep x Séries



.....rep x séries

Presse unipodale



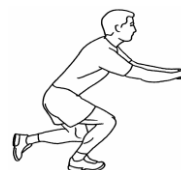
.....rep x séries

Leg Extension



.....rep x séries

Squat unipodal



.....rep x Séries

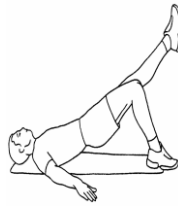
Step down



.....rep x séries

Pour les Ischiojambiers

Pont unipodal



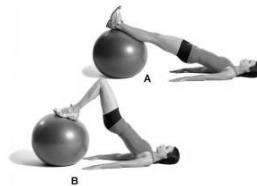
.....rep x séries

Leg Flexion



.....rep x séries

Swiss Ball (bipodal)



.....rep x séries

Swiss Ball (unipodal)



.....rep x séries

Leg Flexion (DV machine)



.....rep x séries

Leg flexion (élastique)



.....rep x séries

Sauts/Proprioception

Sauts Bipodaux

- Sans déplacement :rep x séries
- En avançant/Reculant :rep x séries
- Latéraux :rep x séries
- ¼ de Tour:rep x séries
- Zig/zag :rep x séries



Sauts Unipodaux (Faire attention ++ au valgus ☑)

- Sans déplacement :rep x séries
- En avançant/Reculant :rep x séries
- Latéraux :rep x séries
- ¼ de Tour:rep x séries
- Zig/zag :rep x séries

