



**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*

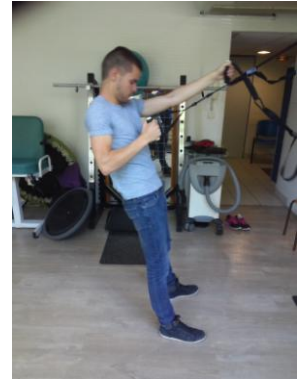
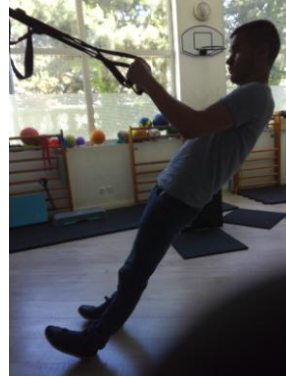
---

**EXERCICES A DOMICILE :**

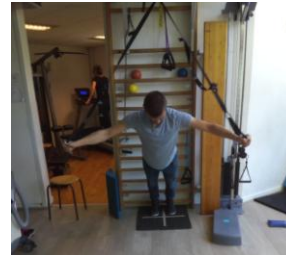
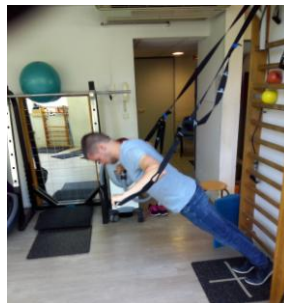
Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

**Exercice 1 : FIXATEURS**

Sur TRX



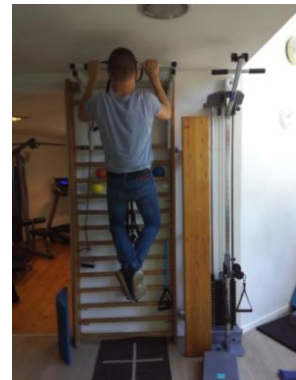
**Exercice 2 : Pecs variés sur TRX**



**Exercice 3 : Pompes variées**



**Exercice 3 : Tractions**



**Exercice 4 : Fixateurs TVW**



**Exercice 5 : Jeté**

