

# A quoi ça sert ?

## Le vélo « stepper » ou « vertical »

Service de Kinésithérapie  
et de  
Revalidation Fonctionnelle



### Je viens en clinique du sport (lésion myotendineuse ou ligamentaire)

Je viens après un traumatisme ou une chirurgie orthopédique

#### Objectifs principaux:

- Débuter un travail en résistance sous contrôle du cardiofréquencemètre et du kinésithérapeute
- Travailler concentriquement la musculature des membres inférieurs, si et seulement si, aucune chondropathie n'est douloureuse.

#### Objectifs secondaires :

- Dissocier les ceintures pelviennes et scapulaires
- Coordonner les côtés droits/gauches, membres supérieurs/membres inférieurs

#### A RETENIR :

Le vélo stepper accentue, en termes de résistance, le travail entrepris en vélo standard puis vélo elliptique. Un mouvement vertical est demandé et la résistance à laquelle celui-ci se fait peut être augmentée progressivement.