

Semaine 1A - Évaluation

Durée: 60 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séance

Position: Assis, dos droit, pieds bien placés

Mouvement: Pédalage régulier, résistance faible

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Faible	-

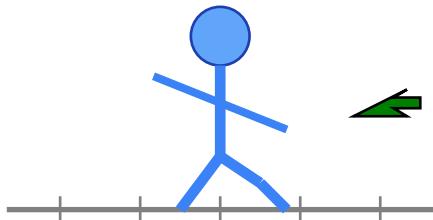
Note: Échauffement progressif

Test marche 6 minutes

Position: Marche sur terrain plat

Mouvement: Marcher le plus loin possible en 6 min

Respiration: Respiration régulière



Marche / Test 6 min

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	6 min	Allure confort	-

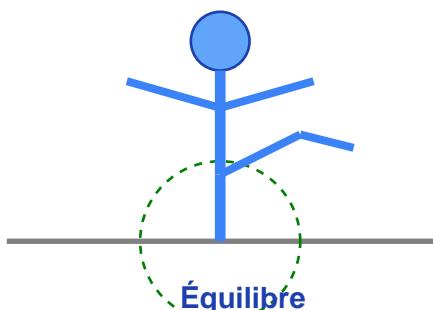
Note: Noter la distance parcourue

Test équilibre

Position: Debout sur une jambe

Mouvement: Maintenir la position sans bouger

Respiration: Respiration calme

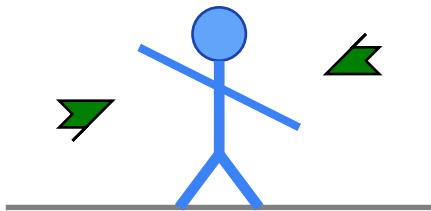


Série	Répétitions	Charge	Repos

1	30s/jambe	Poids corps	-
---	-----------	-------------	---

Mobilité articulaire

Position: Debout ou assis
Mouvement: Mouvements circulaires articulations
Respiration: Respiration profonde

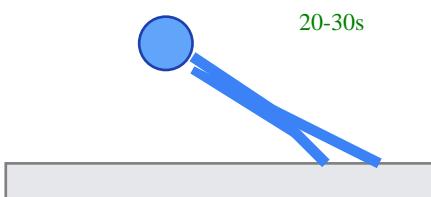


Mobilité Articulaire

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

Étirements doux

Position: Au sol ou debout
Mouvement: Étirements doux sans forcer
Respiration: Expiration en étirant



Étirements

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

Programme d'entraînement adapté - Patient dialysé | Surveiller FC et hydratation | Ne jamais exercer le bras avec fistule