

Semaine 1A - Évaluation

Durée: 60 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séance

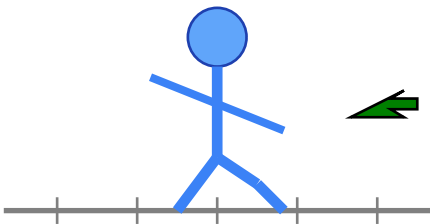
Position: Assis, dos droit, pieds bien placés
Mouvement: Pédalage régulier, résistance faible
Respiration: Respiration régulière

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



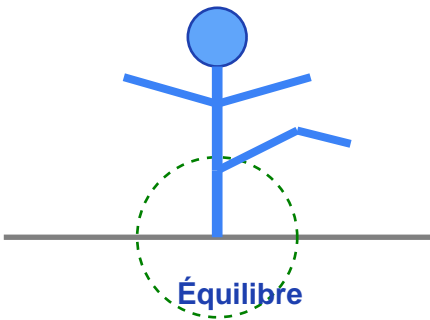
Marche / Test 6 min

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
-------	-------------	--------	-------

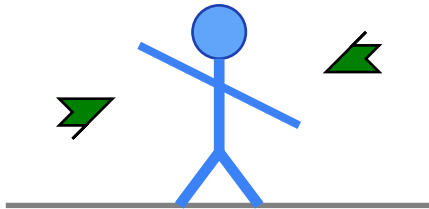
1	30s/jambe	Poids corps	-
---	-----------	-------------	---

Mobilité articulaire

Position: Debout ou assis

Mouvement: Mouvements circulaires articulations

Respiration: Respiration profonde



Mobilité Articulaire

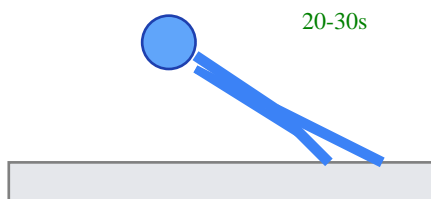
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

Étirements doux

Position: Au sol ou debout

Mouvement: Étirements doux sans forcer

Respiration: Expiration en étirant



Étirements

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-