

Semaine 1B - Renforcement doux

Durée: 60 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séance

Position: Assis, dos droit
Mouvement: Pédalage régulier
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Faible	-

Squats assistés



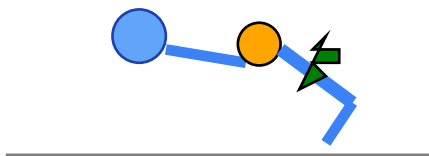
fiche séance

Position: Debout, pieds écartés, appui si besoin
Mouvement: Descendre hanches en arrière, remonter
Respiration: Inspirer en bas, expirer en haut

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Pont fessier

Position: Allongé sur le dos, genoux pliés
Mouvement: Soulever hanches, contracter fessiers
Respiration: Expirer en montant



Pont Fessier

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Relevé de buste

Exercice N°4	Position des genoux	Matériel(s) : Logi-Dot
		Consignes : Appuyé dos contre dossier, entrecu des genoux dépassant le talon Poids : 100kg, durée 1min Objectif : renforcer les psoas Changement : positionnement
		Vigilances : Placer l'un des bras contre dossier pour éviter une courbure excessive

Position: Allongé sur le dos, genoux pliés
Mouvement: Relever buste vers genoux
Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	60s

Élévation des mollets

		Travail				Recupération			
Séances d'entraînement	Durée de séance (en min)	Intensité des répétitions		Régime alimentaire (en kcal)	Régime hydratation (en l)	Entre les répétitions		Entre les séries	Régime hydratation (en l)
		Force (en %)	Temps (en min)			Temps (en min)	Force (en %)	Temps (en min)	
1	1	50%	20	0	0	00:00	0	00:00	0
2	1	50%	40	0	0	00:00	0	00:00	0
3	1	50%	60	0	0	00:00	0	00:00	0
4	1	50%	80	0	0	00:00	0	00:00	0
5	1	50%	100	0	0	00:00	0	00:00	0
6	1	50%	120	0	0	00:00	0	00:00	0
7	1	50%	140	0	0	00:00	0	00:00	0
8	1	50%	160	0	0	00:00	0	00:00	0
9	1	50%	180	0	0	00:00	0	00:00	0
10	1	50%	200	0	0	00:00	0	00:00	0
Commentaires: Séquence cardio									

Position: Debout, pieds à plat
Mouvement: Monter sur pointes de pieds, redescendre
Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	12	Poids corps	45s

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