

Semaine 2A - Cardio progressif

Durée: 65 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	-

Vélo continu



fiche séance

Position: Maintien posture
Mouvement: Pédaler à allure soutenable
Respiration: Respiration profonde

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	25 min	RPE 11-12	-

Step up bas



Exercice N°1 Developpé step	Matériel(s): Cloud Pass
Consignes: Cloud® : assis, barre à 90° bras et pied du côté au contact du dossier Pied : pied à l'écart de la largeur, pied = largeur d'épaule Main : prise au poignet, pied = largeur d'épaule Changement : changer de pied, pied à l'écart de la largeur	
Vigilances: Cloud® : ne pas faire à chaque descente de charge Attention aux articulations (genoux, hanches, dos) lors de la descente	

Position: Face à un step de 20-25cm
Mouvement: Monter sur le step, redescendre
Respiration: Respirer régulièrement

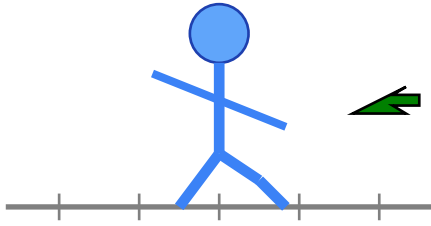
Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10/jambe	Poids corps	60s

Marche sur place

Position: Debout

Mouvement: Marcher sur place à cadence modérée

Respiration: Respiration régulière



Marche / Test 6 min

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	2 min	Cadence modérée	60s

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