

# 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° | Étiquette        | Materiel(s)   |
|-------------|------------------|---|
| 2           | Developpé croisé | Chantoux  |
|             |                  | <b>Conseils:</b><br>Position: debout, hanches à 90°, pieds et talon du pied en contact du dossier.<br>Poids: assise, à l'aplomb des hanches, accro - longeur d'épaules<br>Tension: bras tendus, poignets fléchis, paume vers le haut.<br>Gymnase: contre la résistance d'un mur, orienté vers l'arrière avec la tête. |
|             |                  | <b>Vigilances:</b><br>Ouvrir la poitrine à chaque descente de cuisse.<br>Respirer le temps de la complète remontée de la cuisse. Buter sur les fessiers.  |

**Position:** Face à un step de 20-25cm

**Mouvement:** Monter sur le step, redescendre

**Respiration:** Respirer régulièrement

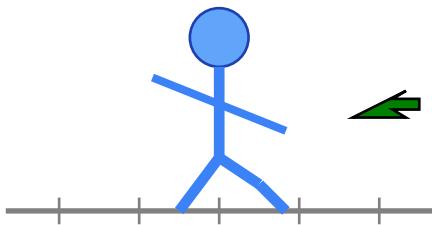
| Série | Répétitions | Charge      | Repos |
|-------|-------------|-------------|-------|
| 2     | 10/jambe    | Poids corps | 60s   |

## 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