

Semaine 3A - Membres inférieurs

Durée: 70 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 progressif



fiche séance

Position: Maintien posture

Mouvement: Pédaler à intensité progressive

Respiration: Respiration adaptée

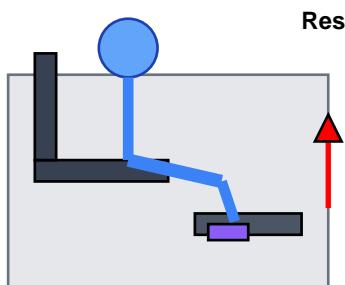
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	RPE 12-13	-

Presse à cuisses

Position: Assis, dos calé, pieds sur plateforme

Mouvement: Descendre contrôlé, pousser

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant



Presse à Cuisses

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	40-48 kg	90s

Leg curl allongé

Voir
les exercices
ci-dessous

Position: Allongé ventre, chevilles sous coussins
Mouvement: Plier jambes vers fesses
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	15 kg	90s

Extension lombaire

Exercice N°2	Développé couché	Matériel(s):
		Chest Press
Conseils: Croup : assis, banc à 45° bassin et huit de dos au contact du dossier. Poitrine : aligner le buste avec les épaules. Jambes : pieds en pronation, écart = largeur des épaules. Tête : regard vers l'avant tête haute.	Conseils: Croup : assis, banc à 45° bassin et huit de dos au contact du dossier. Poitrine : aligner le buste avec les épaules. Jambes : pieds en pronation, écart = largeur des épaules. Tête : regard vers l'avant tête haute.	

Position: Jambes bloquées, bassin au bord
Mouvement: Baisser tronc, remonter
Respiration: Inspirer en bas, expirer en haut

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	60s

Gainage latéral

Groupe	Travail		Réécupération	
	Nombre de répétitions par	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries(s)				
1	7	55	25	Concentrique
2	7	42	26	Concentrique
3	10	44	29	Excentrique
Commentaires:	Séquence renforcement musculaire. Temps 3-2-1-0. Ralentir réécupération pour éviter la récupération.			

Position: Sur le côté, avant-bras au sol
Mouvement: Maintenir hanches relevées
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	20s/côté	Poids corps	45s

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