

Semaine 3B - Membres supérieurs

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séanc

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible	-

Poulie haute



Position: Assis, cuisses bloquées
Mouvement: Tirer barre vers poitrine
Respiration: Inspirer en haut, expiration en tirant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	15 kg	90s

Note: ■ UTILISER BRAS SAIN UNIQUEMENT

Rowing haltère



Position: Buste penché, main sur banc
Mouvement: Tirer haltère vers hanche
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	6 kg	90s

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

Développé couché

Travail			Re recuperation								
Quantité	Durée des révisions	Intervalle des révisions	Entre les révisions			Dès les révisions					
	en minutes	en jours	Nombre	Frecuency	Temps moyen	Nombre	Frecuency	Temps moyen	Nombre	Frecuency	Temps moyen
1	00:00	50%	Projets	0	0	0	0	0	0	0	0
1	02:00	50%	Projets	45	0	0	0	0	0	0	0
1	04:00	60%	Projets	60	0	0	0	0	0	0	0
1	06:00	60%	Projets	65	0	0	0	0	0	0	0
4	01:00	60%	Projets	65	0	0	0	0	0	0	0
1	01:00	60%	Projets	65	0	0	0	0	0	0	0

Position: Allongé sur banc, pieds au sol
Mouvement: Descendre barre, pousser
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	20 kg	90s

Élévation latérale

Travail			Ré recuperation		
Quantité		Intensité des répétitions			
Répétition de séquence	Nombre de répétitions par séquence	% HRM	Charges (kg)	Providence	Entre les séquences
1	7	40	54	Généralisé	00:00
2	7	45	72	Généralisé	00:00
3	9	47	78	Energétique	00:00

Commentaires: S'adapter au fonctionnement musculaire. Temps 3-2-1-0

Position: Debout, haltères le long du corps
Mouvement: Écarter bras latéralement
Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	3-4 kg	60s

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