

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté



fiche séance

Mouvement: Pédalage régulier

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible	-

Exercice N°1 **Cyclisme**



Diff.

Material(s)

Consignes:
Cours : assis sur vils, salle correctement réglée
Place : à partir des plâtres, garantir légèrement lâche
Séance : prise neutre ou en position

Vigilances:
Régler la salle : assis, la jambe tendue de l'autre réglée
Régler la gaine : l'ère 0 et 5 cm sous l'axe de la salle

Mouvement: Tirer barre vers poitrine

Respiration: Inspirer en haut, expirer en tirant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	15 kg	90s

Note: ■■ UTILISER BRAS SAIN UNIQUEMENT

Exercice N° 2 *Processus isométrique*



Materiells): Log press

Consignes:
Couper : des plaques contre le dossier
Plats : écart - largeur d'épaules, réglant enfoncé ouvert
Chaise : assise des poignées
Débarasse : genoux/débarasse, palettes de pieds au dessus des genoux

Vigilances:
Plaque/has du dos contre dossier pour éviter une combustion anormale
Plaque maximale des genoux de 90° pour ne pas carrer les lombaires

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

[illegible]

Mouvement: Descendre barre, pousser

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	20 kg	90s

Travail				Récupération	
Quantité		Intensité des répétitions		Entra les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charges (kg)	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
1	7	43	54	03:00	00:00
1	7	43	54	03:00	00:00
4	8	47	70	03:00	05:00

Commentaires:
Séquence non recommandée musculation - Tempo 3-2-1-0

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