

Semaine 4B - Bilan

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



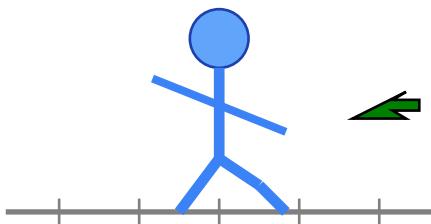
fiche séance

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible intensité	-

Test de marche 6 minutes

Position: Marche sur terrain plat
Mouvement: Marcher le plus loin possible
Respiration: Respiration régulière



Marche / Test 6 min

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	6 min	Allure confort	-

Note: Noter la distance parcourue

Exercice au choix 1



fiche séance

Position: Au choix du patient
Mouvement: Exécution contrôlée
Respiration: Respecter respiration

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Note: Squat ou exercice jambes

Exercice au choix 2

Exercice N° 2	Squat bassin élevé	Matériel(s):
	Conseils: Lever le bassin, dos en appui contre le SB Plaie: sur les aisselles, à l'apex des épaules, écart = longueur d'épaules Témoignage: douleur dans les épaules, dos droit, regard vers l'avant Vigilances: Cas de gonflement des épaules! Prendre les parties du pliau en position basse Cas de douleur dans les épaules: arrêter l'exercice	Balles Bult (20kg)

Position: Au choix du patient
Mouvement: Exécution contrôlée
Respiration: Respecter respiration

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	60s

Note: Pompes ou exercice haut du corps

Exercice au choix 3

Quantié	Travail			Récupération	
	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries	
Nombre de séries	% 1RM	Charge (kg)	Prédicté	Temps (en sec)	Temps (en sec)
Commentaires: S'assurer d'un entraînement doux. Test 1 RM avec le préparateur physique					

Position: Au choix du patient
Mouvement: Maintien position
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	20 sec	Poids corps	45s

Note: Gainage ou exercice core

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