

Semaine 5B - Haut du Corps

Durée: 75 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	-

Tirage poulie haute



Position: Assis, cuisses bloquées
Mouvement: Tirer barre vers poitrine
Respiration: Inspirer en tirant, expirer en relâchant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	25 kg	60s

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

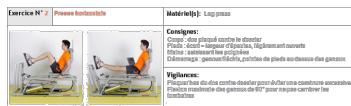
Développé machine

Quatrième	Dureté des réponses	Travail			Récupération		
		Intensité des réponses		Entre les réponses			Entre les séries
Intensité de la réponse	Nombre de réponses	Précision	Précision	Précision	Précision	Précision	Précision
1	52/200	45%	45%	45%	40%	65%	90%
1	1	50%	50%	50%	40%	65%	90%
3	51/600	66%	66%	66%	50%	65%	90%
4	4	70%	70%	70%	40%	65%	90%

Position: Assis, dos calé
Mouvement: Pousser poignées vers l'avant
Respiration: Expirer en poussant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	30 kg	60s

Rowing haltère un bras



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

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10/bras	8 kg	60s

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

Curl biceps



Position: Debout, bras le long du corps
Mouvement: Plier coudes pour monter haltères
Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	6 kg	45s

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

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