

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