

Semaine 7A - Force et Stabilité

Durée: 80 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	Résistance modérée	-

Step Up Haut

Exercice N° 2	Developpé croisé	Matériel(s):
Conseils: Crép : assis, banc à 45° bras en haut du dos au contact du dossier. Pieds au sol, pieds écartés, talons au sol. Hanches, élastique et poitrine alignées. Effectuer 10 répétitions, élastique et poitrine alignées. Effectuer 10 répétitions, élastique et poitrine alignées.		
Vigilances: Craint la poitrine à chaque descente de cuisse Branchez le temps de complète vers l'arrière. Effectuez doucement		

Position: Face à step 20-30cm

Mouvement: Monter en poussant talon

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Poids corps	60s

Squat Une Jambe Assisté



fiche séance

Position: Se tenir à un support

Mouvement: Descendre sur une jambe

Respiration: Inspirer en descendant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8/jambe	Poids corps	90s

Gainage Latéral

Quantié	Travail			Recuperation	
	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions		Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries(s)	Nombre de répétitions par séries	% MHR	Charge (kg)	Poids(s)	Temps (secondes)
1	25	25	Concentrique	00:00	00:00
	40	20	Concentrique	00:00	00:00
2	10	45	Excentrique	00:00	00:00

Position: Sur le côté, avant-bras au sol

Mouvement: Maintenir hanches relevées

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30s	Poids corps	45s

Exercice d'Équilibre

Exercice N°	Garde de tête 4 appuis : genou	Matériel(s): Tapis
		Conseils: L'abdomen et le bas du dos sont bien alignés. Pieds : serrés, genoux au sol Tapis : sous le buste et les genoux, à égale hauteur. Clémaisons : siège et buste contractés, respirer calmement le buste. Précautions: Maintenir la tête et le buste au niveau du dos

Position: Sur une jambe
Mouvement: Maintenir la position
Respiration: Respiration calme

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	45s/jambe	Poids corps	30s

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