

Semaine 10B - Mobilité et Récupération

Durée: 60 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo léger



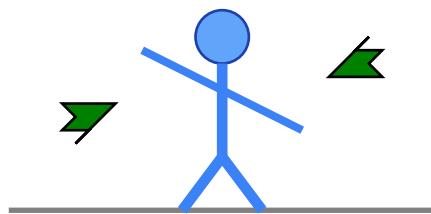
fiche séance

Position: Assis, dos droit
Mouvement: Pédalage très léger
Respiration: Respiration profonde

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	Très faible	-

Mobilité hanches

Position: Debout ou au sol
Mouvement: Mouvements circulaires hanches
Respiration: Respiration profonde

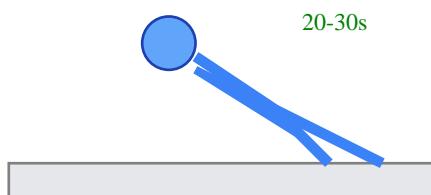


Mobilité Articulaire

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

Étirements complets

Position: Au sol
Mouvement: Étirer tous les groupes musculaires
Respiration: Expiration en étirant

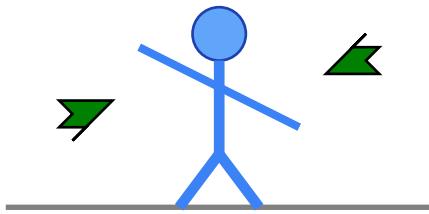


Étirements

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	-	-

Respiration et relaxation

Position: Allongé ou assis
Mouvement: Respiration profonde et contrôlée
Respiration: Ventrale complète



Mobilité Articulaire

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

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