

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

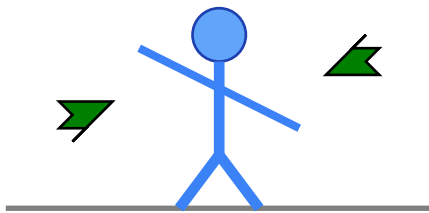
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	Très faible	-

Mobilité hanches

Position: Debout ou au sol

Mouvement: Mouvements circulaires hanches

Respiration: Respiration profonde



Mobilité Articulaire

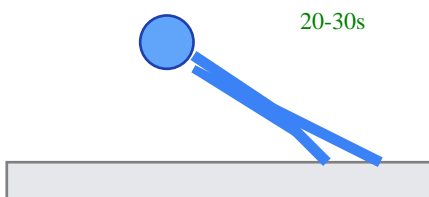
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

Étirements complets

Position: Au sol

Mouvement: Étirer tous les groupes musculaires

Respiration: Expiration en étirant

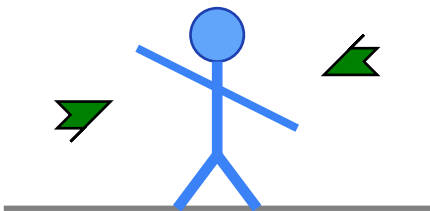


Étirements

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