

# Semaine 12B - Séance Finale

Durée: 75 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit

**Mouvement:** Pédalage régulier

**Respiration:** Respiration régulière

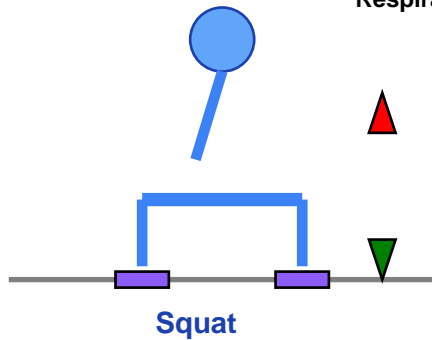
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Légère	-

## Circuit souvenir

**Position:** Enchaînement préféré du patient

**Mouvement:** Choisir les meilleurs exercices

**Respiration:** Respiration adaptée



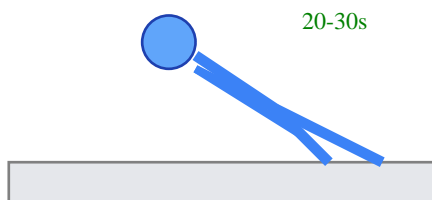
Série	Répétitions	Charge	Repos
3 tours	Au choix	Adaptée	2 min

## Étirements finaux

**Position:** Au sol

**Mouvement:** Étirements doux complets

**Respiration:** Respiration profonde

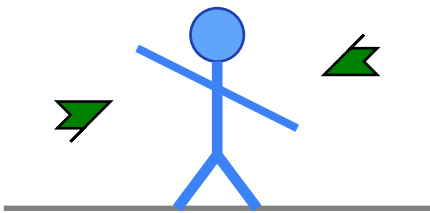


## Étirements

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	-	-

Relaxation

**Position:** Allongé  
**Mouvement:** Détente complète  
**Respiration:** Ventrale profonde



Mobilité Articulaire

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	-	-

*Note: Félicitations pour ces 12 semaines !*

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