

Semaine 12B - Séance Finale

Durée: 75 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



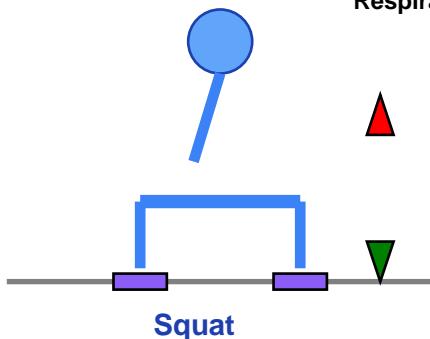
fiche séance

Position: Assis, dos droit
Mouvement: Pédalage régulier
Respiration: Respiration régulière

| Série | Répétitions | Charge | Repos |
|-------|-------------|--------|-------|
| 1 | 10 min | Légère | - |

Circuit souvenir

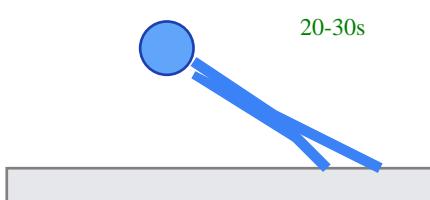
Position: Enchaînement préféré du patient
Mouvement: Choisir les meilleurs exercices
Respiration: Respiration adaptée



| Série | Répétitions | Charge | Repos |
|---------|-------------|---------|-------|
| 3 tours | Au choix | Adaptée | 2 min |

Étirements finaux

Position: Au sol
Mouvement: Étirements doux complets
Respiration: Respiration profonde

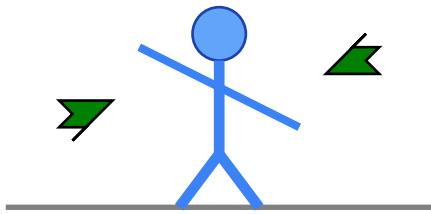


Étirements

| 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