

Entraînement chez soi avec Theraband



Programme de réadaptation cardio-vasculaire

But général : Proposer des exercices afin de maintenir une activité physique régulière en dehors du cadre de la réadaptation

Durée de la séance : de 20 à 30 minutes, avec deux niveaux d'intensité différentes

Matériel :

- Une chaise, un tapis de sol
- Une bande élastique (adaptez la résistance à votre force)
- Une bouteille d'eau

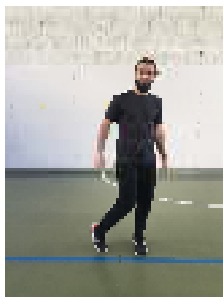
Recommandations :

- Contrôler votre fréquence cardiaque, tension artérielle, si besoin la glycémie avant et après votre effort.
- L'échelle de Borg est aussi un bon outil d'évaluation de votre fatigue.
- En cas de douleurs ou autres symptômes, arrêtez-vous et contactez votre médecin.

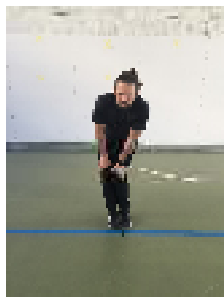
Echauffement

Consignes générales :

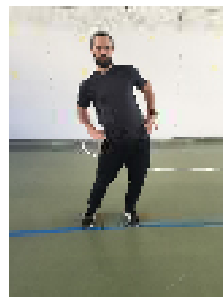
- Concentrez-vous sur l'expiration lors de l'effort
- Respectez vos limitations
- Durée de chaque mobilisation : 20 à 30 secondes
- Durée total de l'échauffement : 5 min environ



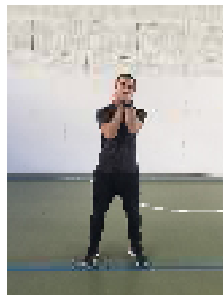
1



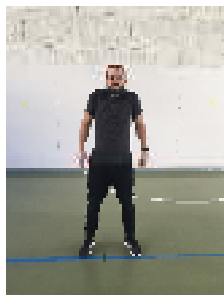
2



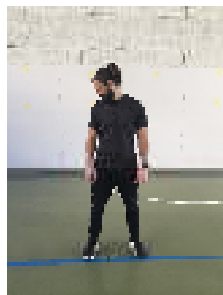
3



4



5



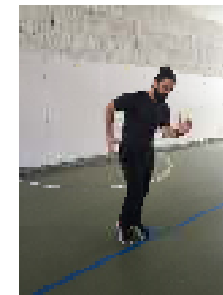
6

- Mobilisation articulaire

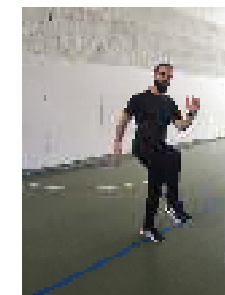
1. Les chevilles
2. Les genoux
3. Les hanches
4. Les poignets
5. Les épaules
6. La nuque

- Activation dynamique

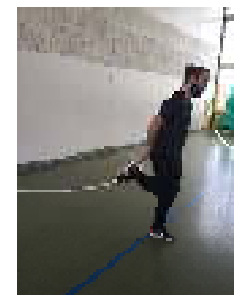
7. Marche sur place
8. Montée de genoux
9. Talon-fesse



7



8

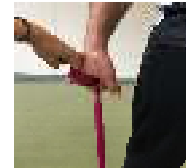


9

Entraînement niveau moins intense

Consignes générales :

- Concentrez-vous sur l'expiration lors de l'effort
- Respectez vos limitations
- Durée de chaque séquence : 30 secondes, soit 10 à 15 répétitions
- Circuit : 2 à 3 tours



Attention :
Ne pas serrer trop fort votre Theraband

Position initiale

Position finale



Position initiale

Position finale



1. Squat assis

Position initiale

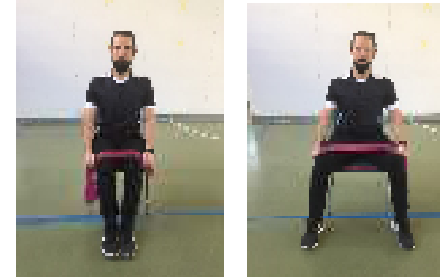
Position finale



2. Tirage assis

Position initiale

Position finale



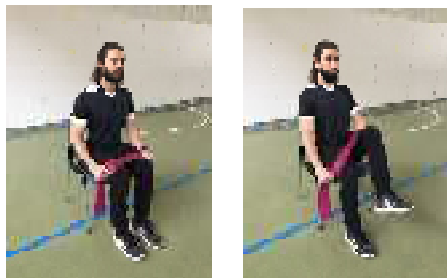
3. Abducteurs assis



4. Extension triceps/écarté poitrine

Position initiale

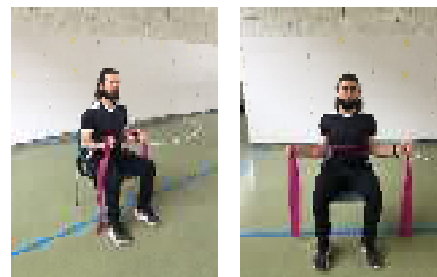
Position finale



5. Levée de genou alterné assis

Position initiale

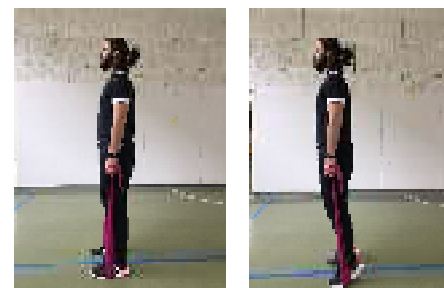
Position finale



6. Rotation externe des épaules

Position initiale

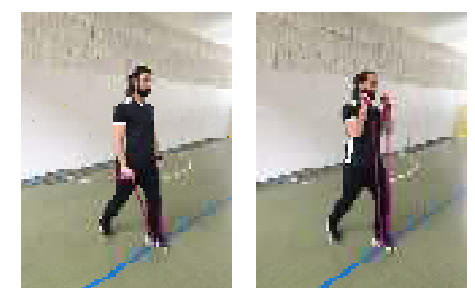
Position finale



7. Mollets debout

Position initiale

Position finale



8. Biceps debout

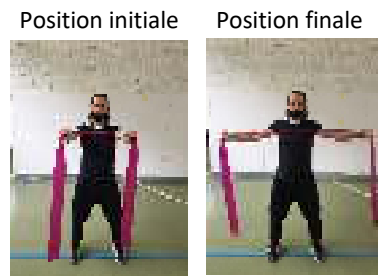
Entraînement niveau plus intense

Consignes générales :

- Concentrez-vous sur l'expiration lors de l'effort
- Respectez vos limitations
- Durée de chaque séquence : 30 à 40 secondes, soit 15 à 20 répétitions
- Circuit : 3 à 4 tours



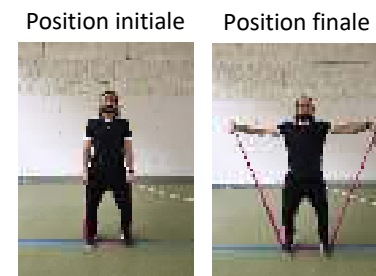
1. Squat + élévation latérale de jambe (alternée)



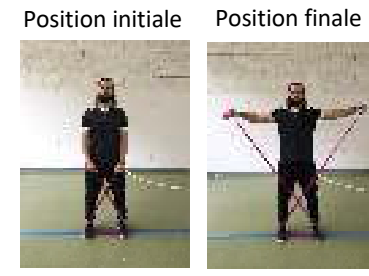
2. Ecarté dos debout



3. Squat Crabe



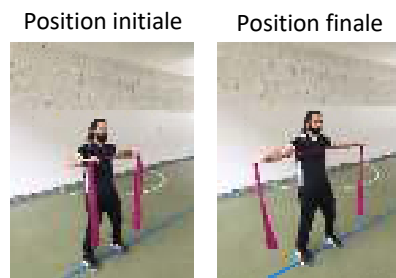
4.1 Elévation latérale (simultanée)



4.2 Elévation latérale simultanée (Croisée)



5. Mollets debout



6. Triceps debout (simultanée)



7. pointé / relevé de pied diagonale (alterné)



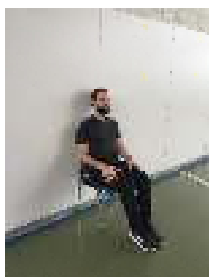
8 biceps debout

Récupération - détente assis

Consignes générales :

- Concentrez-vous sur l'expiration afin de favoriser la détente musculaire
- Respectez vos limites articulaires et musculaires
- Dans la mesure du possible, maintenir une mobilisation douce de votre corps pour chaque exercice
- Durée de chaque séquence : 30 secondes à 1 min

Position initiale

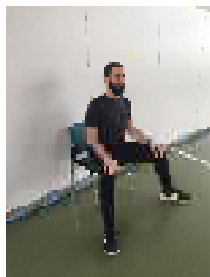


Position finale



**1. Détente du bas du dos
jambes serrées**

Position initiale

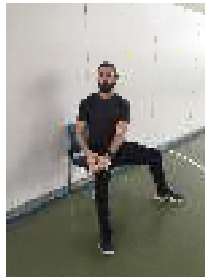


Position finale

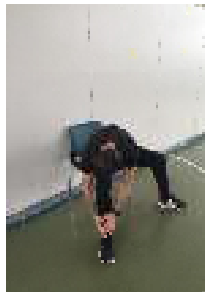


**2. Détente du bas du dos
jambes écartées**

Position initiale



Position finale



**3. Détente du bas du dos
dos en diagonale**

Position initiale

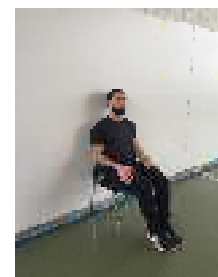


Position finale

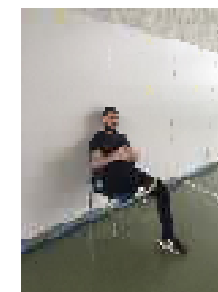


4. Flexion latérale du dos

Position initiale

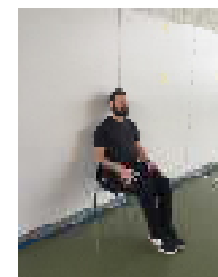


Position finale

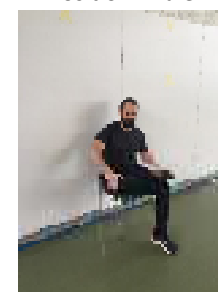


**5. Etirement
des fessiers**

Position initiale



Position finale



**6. Etirement des
fessiers/adducteurs/hanche**

Récupération - détente allongée

Consignes générales :

- Concentrez-vous sur l'expiration afin de favoriser la détente musculaire
- Respectez vos limites articulaires et musculaires
- Dans la mesure du possible, maintenir une mobilisation douce de votre corps pour chaque exercice
- Durée de chaque séquence : 30 secondes à 1 min

Position initiale



Position finale



1. Détente globale

Position initiale



Position finale



**2. Détente du bas du dos -
psoas (unilatéral)**

Position initiale



Position finale



**3. Détente du bas du
dos (simultanée)**

Position initiale



Position finale



**4. Etirements bas du dos
avec torsion (unilatéral)**

Entraînement chez soi



Programme de réadaptation cardio-vasculaire

RESTEZ EN MOUVEMENT!!!