

Entraînement chez soi



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 :

- Poids du corps, une chaise, un mur, un tapis de sol
- Une bouteille d'eau

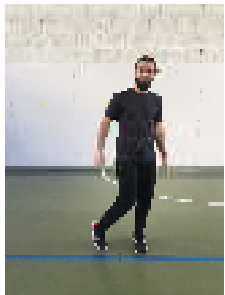
Recommandations :

- 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.

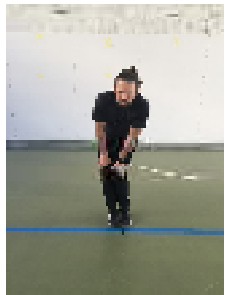
Echauffement

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



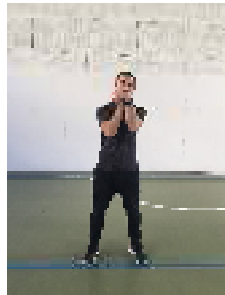
1



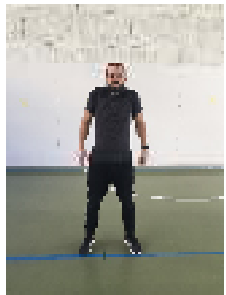
2



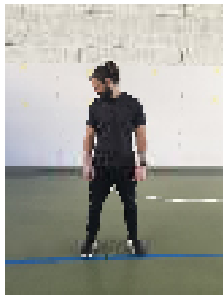
3



4



5



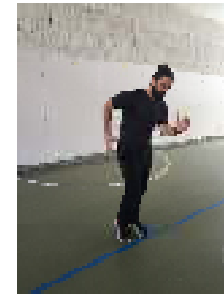
6

- Mobilisation articulaire

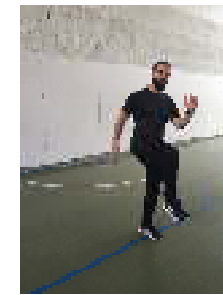
1. Les chevilles
2. Les genoux
3. Les hanches
4. Les poignets
5. Les épaules
6. La nuque

- Activation dynamique

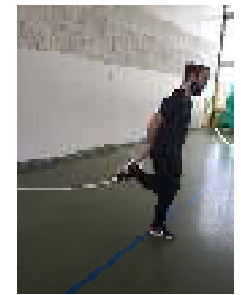
7. Marche sur place
8. Montée de genoux
9. Talon-fesse



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

Position initiale

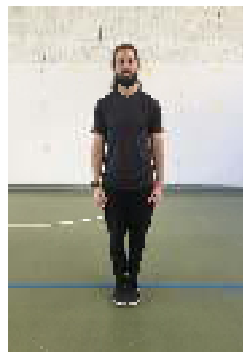


Position finale

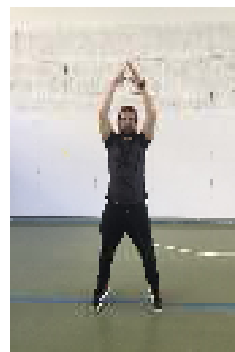


3.1 Squat contre le mur

Position initiale



Position finale



3.2 Jumping Jack sans sauter

Position initiale



Position finale



3.3 Pompes triceps contre le mur

Position initiale



Position finale



3.4 Marche ou course sur place

Position initiale



Position finale



3.5 Levée de genoux alternés assis

Position initiale



Position finale

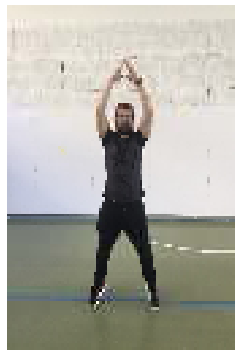
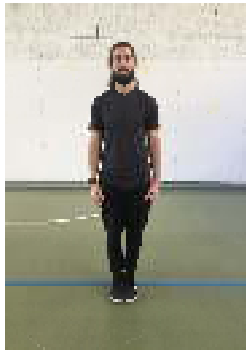


3.6 Elévation du bassin au sol

Entraînement niveau plus intense

Position initiale

Position finale



4.1 Jumping Jack

Position initiale

Position finale



4.4 Levée genoux coude

Consignes générales :
Concentrez-vous sur l'expiration lors de l'effort
Respectez vos limitations

Position initiale

Position finale



4.2 Fentes alternées

Position initiale

Position finale



4.5 Dips - triceps

Position initiale

Position finale



1



2



3



4.3 Pompes (3 niveaux)

Position initiale

Position finale



4.6 Le grimpeur

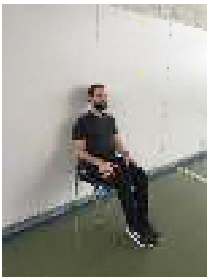
Durée de chaque séquence : 30 à 40 secondes, soit 15 à 20 répétitions
Circuit : 3 à 4 tours

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

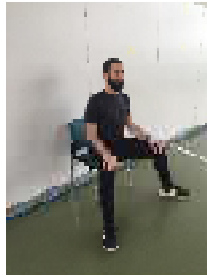


Position finale



5.1 Détente du bas du dos jambes serrées

Position initiale

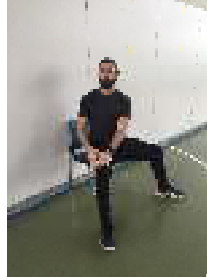


Position finale

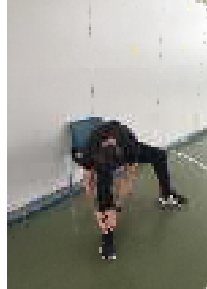


5.2 Détente du bas du dos jambes écartées

Position initiale

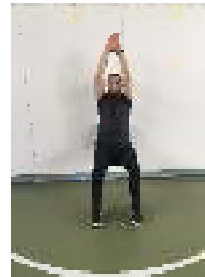


Position finale



5.3 Détente du bas du dos en diagonale

Position initiale

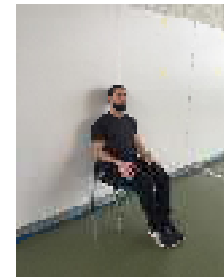


Position finale

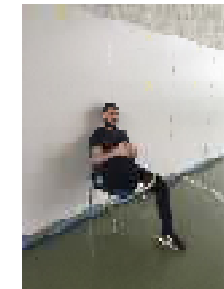


5.4 Flexion latérale du dos

Position initiale

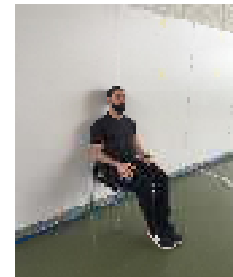


Position finale

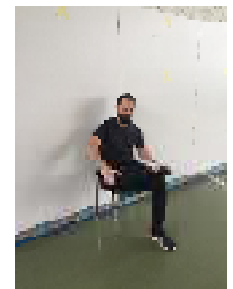


5.5 Etirement des fessiers

Position initiale



Position finale



5.6 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



6.1 Détente global

Position initiale



Position finale



**6.2 Détente du bas du dos -
psoas (unilatéral)**

Position initiale



Position finale



**6.3 Détente du bas du
dos (simultanée)**

Position initiale



Position finale



**6.4 Etirements bas du dos
avec torsion (unilatéral)**

Entraînement chez soi



Programme de réadaptation cardio-vasculaire

RESTEZ EN MOUVEMENT!!!