

# **Programme de réhabilitation Covid19**

# Proposition de matériel pour la poursuite de la réadaptation à domicile

Voici une proposition de matériel utile pour la rééducation, à commander sur internet auprès d'un magasin de sport

- **Elastique 5kg**

[comptez autour de 5€]



- **Elastique 15kg**

[comptez autour de 7€]

- **Tapis de sol**

[comptez autour de 15€]



- **Step**

[comptez autour de 25€]



- **Stepper**

[comptez autour de 40€]



- **Vélo d'appartement de base**

[comptez autour de 100€]



- **Autres :**

## **POSITION 2 : ASSIS SUR UNE CHAISE**

- **Assis-debout (As1) :**

**Position de départ :**



**Position d'arrivée :**

- **Gainage assis (As2) :**

**Position de départ :** Partir de la position assise, pieds à plat au sol.



**Position d'arrivée :** Soulever les pieds du sol et maintenir la position.

**Exercice As5 :**

**Position de départ :**



**Position d'arrivée :**



• **Exercices avec élastique : haut du corps**

**Exercice As6 :**

**Position de départ :**



**Position d'arrivée :**



Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains. Amener les bras vers le haut.

- **Exercices avec élastique : Bas du corps**

**Exercice As3 :**

**Position de départ :**



Placer l'élastique au-dessous des genoux.

**Position d'arrivée :**



Ecarter les genoux.

**Exercice As4 :**

**Position de départ :**



Placer l'élastique entre les pieds.

**Position d'arrivée :**



Monter alternativement les genoux vers le haut.

**Exercice As7 :**

**Position de départ :**



**Position d'arrivée :**



Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains. Amener les bras vers le haut et le côté.

**Exercice As8 :**

**Position de départ :**



**Position d'arrivée :**



Agripper l'élastique avec les 2 mains, bras fléchis, coudes au corps. Et amener alternativement un bras vers le côté.