

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€]

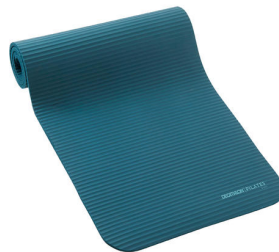


- **Elastique 15kg**

[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 :

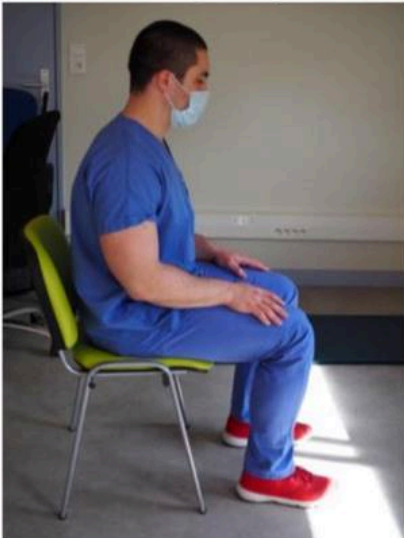


Position d'arrivée :



- **Gainage assis (As2) :**

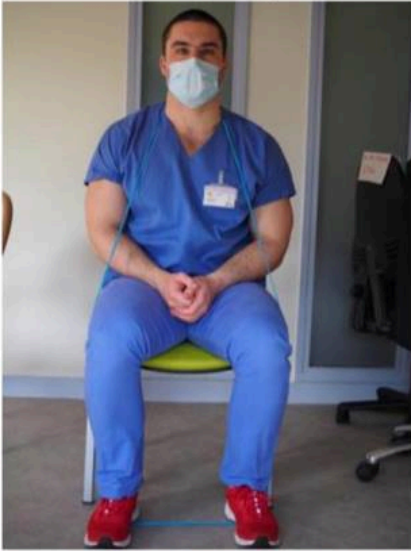
Position de départ : Partir de la position assise, pieds à plat au sol.



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

Exercice As5 :

Position de départ :



Position d'arrivée :



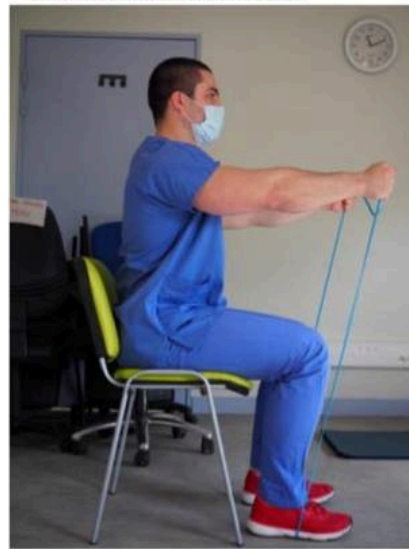
• **Exercices avec élastique : haut du corps**

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 :



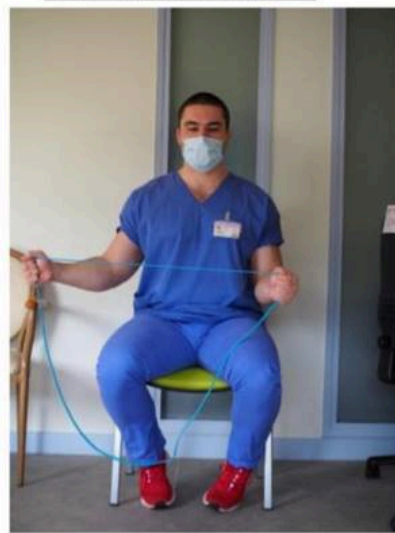
Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains. Amener les bras vers le haut et le côté.

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.