

## **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 :**

**Exercice D7 :** debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, allez chercher un objet loin devant vous puis redressez-vous.



**Exercice D8 :** en gardant les bras tendus, levez les mains devant jusqu'à hauteur d'épaule pour venir tendre l'élastique.



**POSITION 3 : DEBOUT**

**Exercice D1 : Squat :** En prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, réalisez une flexion des jambes (mouvement de s'asseoir) en gardant le dos droit et les genoux écartés.



**Exercice D2 : Pointe de pied :** debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, mettez-vous sur la pointe des pieds.



**Exercice D3 :** debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe sur le côté.



**Exercice D4 :** debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe en arrière sans plier le genou.



**Exercice D5 :** debout, en prenant sur une table ou un plan fixe derrière vous, effectuez une montée de genou.



**Exercice D6 :** debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, fléchissez le genou en arrière.



**Exercice D9 :** en gardant le dos droit, fléchissez les coudes pour tendre l'élastique.



**Exercice D10 :** amenez les mains au cou gardant les coudes au-dessus des mains.



**Exercice D11 :** tirez l'élastique vers les côtés et le haut en fixant les coudes.



**Exercice D16 :** en marchant, plier le genou et amenez le pied en arrière.



**Exercice D17 :** fentes : en avançant un pied devant, venez fléchir les deux genoux.



**Exercice D18 :** marchez sur le côté en restant face au mur (ligne des épaules parallèles au mur).



**Exercice D12 :** en fixant l'élastique avec le pied, venez tendre l'élastique en tendant le coude derrière la tête.



**Exercice D13 :** en marchant, montez alternativement les genoux.



**Exercice D14 :** marchez seulement sur les talons.



**Exercice D15 :** marchez seulement sur les pointes de pied.



**Exercice D19 :** en marchant, montez alternativement les genoux et touchez le genou monté avec la main du côté opposé.

