

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.

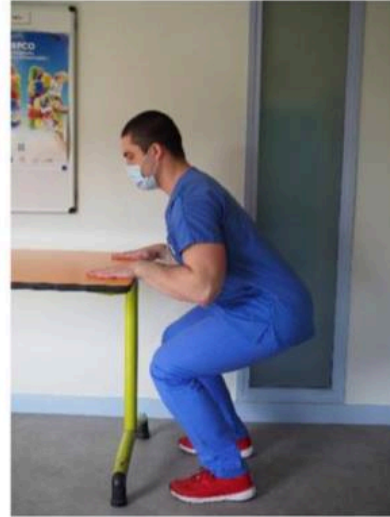


Exercice D8 : en gardant les bras tendus, levez les mains devant jusqu'à hauteur d'épaule pour venir tendre l'élastique.



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.



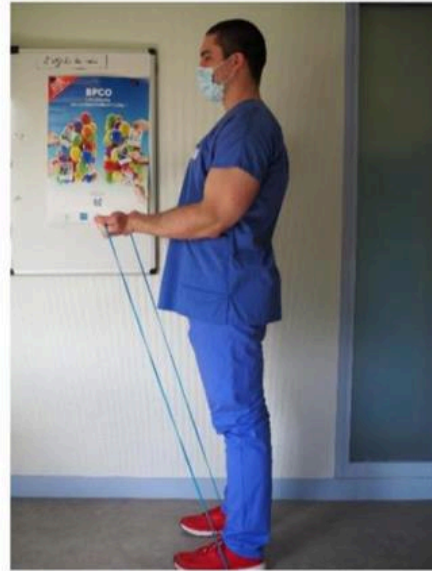
Exercice D5 : debout, en prenant sur une table ou un plan fixe derrière vous, effectuez une montée de genou.



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



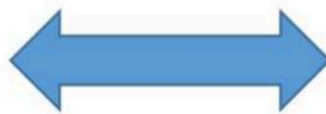
Exercice D9 : en gardant le dos droit, fléchissez les coudes pour tendre l'élastique.



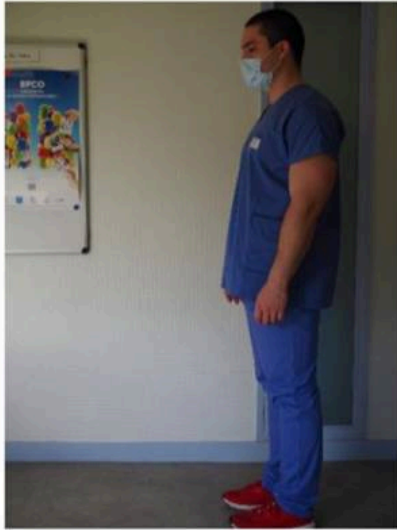
Exercice D10 : amenez les mains au cou gardant les coudes au-dessus des mains.



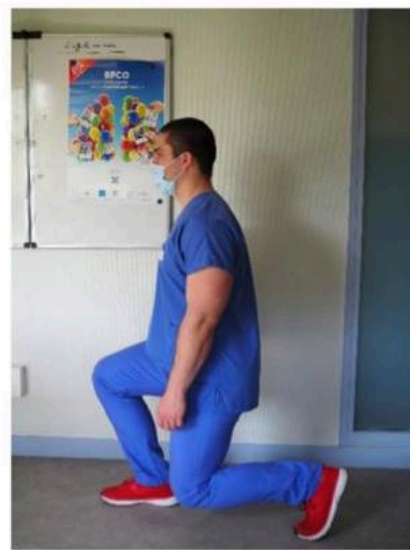
Exercice D11 : tirez l'élastique vers les côtés et le haut en fixant les coudes.



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.



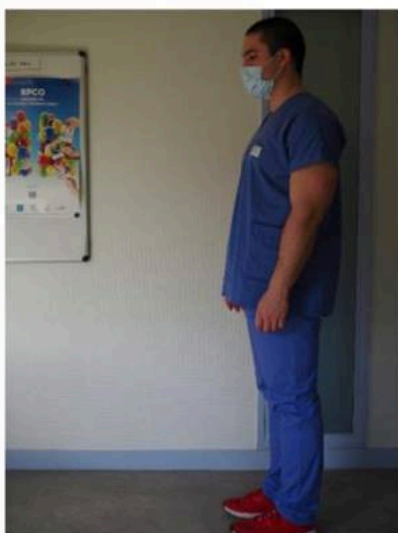
Exercice D18 : marchez sur le côté en restant face au mur (ligne des épaules parallèles au mur).



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



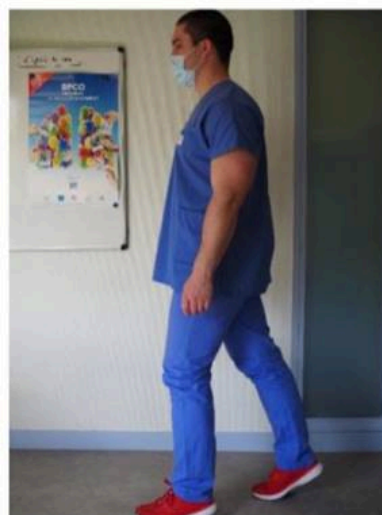
Exercice D13 : en marchant, montez alternativement les genoux.



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.

