

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 :**

Etirements

Tronc

- E1** : Position de départ : Debout, jambes écartées.

Se grandir en levant les deux bras vers le plafond et en inspirant, puis s'enrouler et essayer de toucher le sol en soufflant. (5 fois)

/ ! \ Ne pas le faire en cas de douleurs rachidiennes / ! \



- E2** : Se pencher d'un côté en levant un bras tout en inspirant puis revenir à la position de départ en soufflant. Alternier droite et gauche. (5 fois de chaque côté)



Membres supérieurs

- E3** : Position de départ : mains jointes derrière la tête, coudes serrés. En inspirant, amener les coudes le plus loin possible en arrière en poussant la tête vers le plafond, puis revenir à la position de départ en soufflant. (10 fois)



- E4** :

- 1 Main droite sur épaule gauche.
- 2 Attraper le coude droit avec la main gauche.
- 3 Sans tourner les épaules, tirer le coude droit vers l'épaule gauche.

Alterner côté droit et côté gauche. (5 fois de chaque côté)



- E5** : Tendre un bras en avant, la paume de main vers le plafond. Attraper les doigts avec l'autre main et tirer les doigts vers soi, coude toujours tendu.

Alterner droite et gauche. (10 secondes de chaque côté)



Membres inférieurs – n’hésitez pas à vous appuyer sur une chaise pour ces exercices !

- E6** : Position de départ : fente avant, un pied en avant de l’autre, les deux pointes de pied dirigées vers l’avant.

Plier le genou avant sans pencher le buste. La jambe arrière doit rester tendue, et le talon rester posé au sol. Alternier gauche et droite. (2 fois 10 secondes de chaque côté)



- Position de départ : Pieds légèrement écartés, sur une même ligne.

E7 : Plier un genou et porter le poids sur cette jambe sans incliner ou tourner le buste. L’autre jambe doit rester tendue ! Alternier gauche et droite. (2 fois 10 secondes de chaque côté)

