

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**

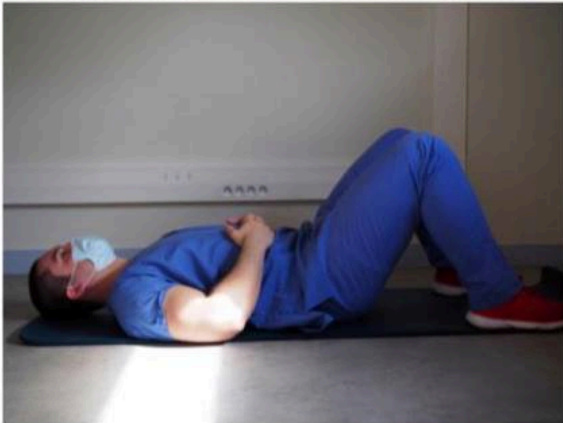
[comptez autour de 100€]



- **Autres :**

- **Abdos**

Position de départ : Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



Exercice A12 : Décoller les épaules du sol.



Exercice A13 : Décoller les jambes du sol.



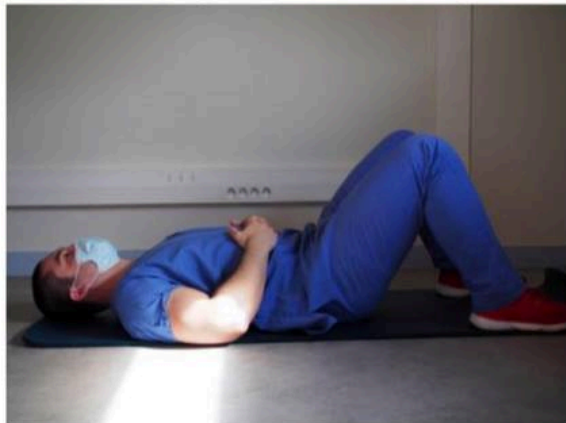
Décoller les jambes + le bas du dos du sol.



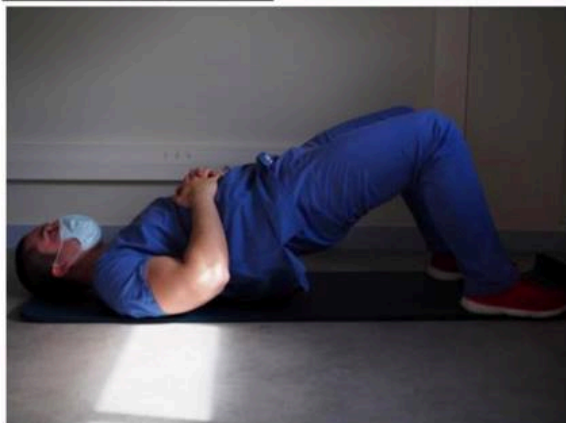
POSITION 1 : ALLONGÉ SUR UN TAPIS/LIT

- Pont fessier (All)

Position de départ : Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



Position d'arrivée : Décoller le bassin du sol.



Variante 1 :



Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui se positionne sur le genou opposé.

Variante 2 :



Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui reste tendue.

Exercice A14 : Venir toucher le talon droit avec la main droite, puis le talon gauche avec la main gauche.



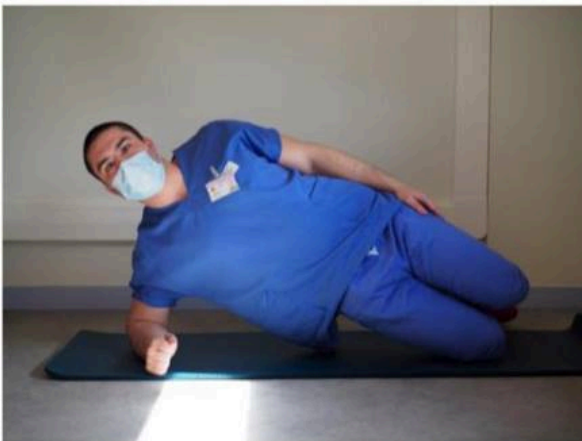
Exercice A15 : Décoller les épaules et les jambes du sol et tenir la position.



- **Position latérale**

Exercice A16 : Gainage latéral :

Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



Sur les genoux.



Sur les pieds.

Exercice A17 : élévation jambe tendue :

En position latérale, élever la jambe qui n'est pas en contact avec le sol.



- **Position ventrale :**

Exercice A18 : Gainage ventral :

Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



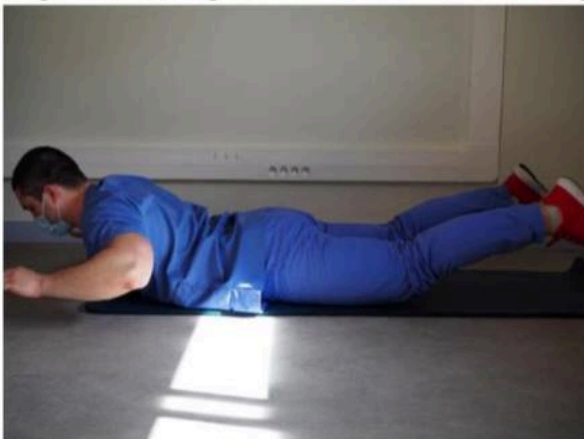
Sur les genoux.



Sur les pieds.

Exercice A19 : Superman :

En position allongée sur le ventre, décoller les épaules et/ou les jambes du sol.



- **Position 4 pattes :**

Position de départ :



Exercice A110 :



Tendre une jambe.



Tendre une jambe et le bras opposé.

Exercice A111 :



Ecarter une jambe fléchie sur le côté.

Exercice A112 :



Décoller les 2 genoux du sol.