

Protocole **SénoErg**

StrengthErg en sénologie



Un entraînement adapté pour progresser en force
en toute sécurité à chaque étape du parcours de soin.

PRINCIPES COMMUNS À TOUS LES EXERCICES



LA RESPIRATION

- L'exercice doit se réaliser sur l'expiration (éventuellement souffler bouche ouverte pour favoriser l'engagement du transverse),
- Se grandir dans l'effort, bassin bien plaqué contre le dossier, tronc immobile et droit (ni effondré, ni creusé),
- Épaules relâchées et les omoplates rapprochées de la colonne.



LA RÉALISATION

- Mouvement à réaliser en douceur, sans à-coup musculaire,
- Régler la roue d'inertie au plus bas pour un effort en douceur.



LA RÉSISTANCE

- Résistance asservie : l'appareil s'adapte à l'effort fourni,
- Plus vous poussez fort, plus la résistance augmente,
- Tout effort est bénéfique, même avec peu de répétitions.

LES EXERCICES CLÉS

LA PRESSE

- Poussez sur les pieds en répartissant de manière égale l'effort sur chaque pied,
- Saisissez les poignées de l'assise,
- Allez vers l'extension des genoux mais sans atteindre l'hyper-extension.



LE TIRAGE ROWING

- Traction sur le manche,
- Coudes légèrement, écartés du thorax en associant l'engagement des omoplates épaules relâchées,
- Pieds sur les cale-pieds ou posés au sol.



LA RÉSISTANCE : 2 ÉTAPES

1 LE TEST - TOUS LES 15 JOURS



Roue d'inertie au plus bas : 1 sur 10



Demander 1 poussée ou 1 tirage rowing



Noter les kg affichés : c'est la force à l'instant T.

2 L'EFFORT - À CHAQUE SÉANCE



Roue d'inertie au plus bas : 1 sur 10



Répéter l'exercice sur la base de l'Échelle de Borg modifiée (RPE CR10)



Noter le nombre de répétitions avec la sensation 3 (ni léger, ni dur).

En progression : quand cette valeur augmente d'environ 10%.
Augmentez le réglage de la roue d'inertie de 1 en 1.

Le rythme des mouvements est calqué sur la respiration. En cas de faiblesse importante, 1 temps complet de respiration peut être autorisé entre chaque répétition.

LES RÉPÉTITIONS



Le nombre de répétition peut être bas (< à 6)

La résistance intrinsèque du StrengthErg est importante : tout effort est utile.

Avec 2 à 3 séances par semaine, la progression est au rendez-vous.

Les efforts du quotidien (marche, escaliers) et l'entraînement avec RowErg, SkiErg ou BikeErg Concept2 complètent utilement le travail du StrengthErg.

LES SÉRIES

8-12

Répétitions
= 1 série

+1

Ajouter 1 série
supplémentaire

1min

Repos d'1 minute
entre 2 séries

Au-delà de 2 séries, il est possible de monter le réglage de la roue d'inertie et d'autant plus que la force de poussée/traction affichée sera supérieure à celle du test de départ.



Noter le nombre de séries réalisées.
Objectif : progresser de séance en séance

L'ÉVOLUTION



Un test est réalisé tous les mois pour suivre les progrès.

Avec l'entraînement et l'augmentation de la force musculaire (et la diminution des effets indésirables des traitements, fatigue, douleur), il sera possible de demander à ce que les tests et les efforts soient réalisés avec une cotation de l'Échelle de Borg autour de 4-5 (dur).

L'augmentation de la force musculaire se traduit par :



+ de kilos
affichés

+



+ de
répétitions

+



+ de
séries

+



+ de
résistance



Avec le temps et les progrès, varier le rythme de l'effort (lent ou rapide voire explosif) ainsi que la motivation et l'énergie développée, RPE à 3, 4 ou 5.

StrengthERG

Découvrir le StrengthErg en ligne

