

MYWELLNESSKEY - WELNESS CLOUD

- Définissez votre objectif personnel et enregistrez votre activité physique:

La clé Mywellness key conserve la trace de chaque mouvement effectué au quotidien et en salle. Sur la base de votre style de vie et de vos paramètres personnels, vous pouvez définir un objectif personnalisé qui vous motivera à bouger plus et à améliorer votre niveau de bien-être. Pour cela, il vous suffit de porter la clé jour après jour.

- Mesurez le niveau et l'intensité de votre activité physique:

Lorsque vous portez Mywellness key, l'accéléromètre interne mesure la quantité d'activité physique accomplie au quotidien. Pour assurer le suivi de votre activité physique en salle de sport, il vous suffit d'insérer Mywellness key dans une machine Technogym.

- Surveillez votre progression:

Lorsque vous vous connectez sur mywellness.com, vous profitez d'un aperçu complet de vos progrès journaliers et quotidiens. Vous trouverez des conseils sur la base de vos performances et pourrez revoir votre programme d'entraînement en fonction de vos exigences.

Combien de Move pour rester en forme ?

Découvrez si vous êtes sédentaire, modérément actif, actif ou très actif.

- Mywellness key définit l'objectif sur la base du niveau d'activité.

L'objectif est calculé à l'aide d'un algorithme développé par Technogym considérant les Move accumulés au cours des 7 jours précédents.

L'objectif quotidien affiché sur la clé Mywellness key fait référence aux capacités physiques effectives de chacun.

- Si vous ne parvenez pas à atteindre la quantité de Move prescrite, votre objectif est adapté en conséquence. Si vous utilisez souvent Mywellness s key, le dispositif se règle en fonction de votre style de vie.

Pour les activités en plein air, il est préférable d'utiliser l'accessoire sport.

- Chaque matin, Mywellness key exprime l'objectif journalier en « Move ».

Lorsque vous bougez, la barre se remplit progressivement en fonction de l'activité physique accomplie.

Si l'objectif est atteint ou dépassé, le symbole « + » s'affiche. Le lendemain, la clé définira automatiquement un nouvel objectif.

Le système Mywellness key fonctionne sur pile. La pile se charge automatiquement lorsque vous connectez l'appareil à un port USB du PC.

Où utiliser mywellness key ?

- Vous pouvez utiliser Mywellness key où que vous soyez et pendant toute la journée.

Chez vous

- Mywellness key mesure chaque jour le niveau d'activité physique accompli au quotidien ; par exemple, lorsque vous promenez votre chien, lorsque vous jouez avec les enfants, lorsque vous sortez faire les courses ou accomplissez les tâches domestiques, lorsque vous marchez ou jardinez.

En salle de sport

- Outre le suivi de votre activité physique quotidienne, Mywellness key interagit avec les appareils Technogym et enregistre les exercices effectués.

Au travail

- Il existe de nombreuses méthodes pour améliorer votre état de santé sur le lieu de travail : Mywellness key peut être utilisé lorsque vous allez au travail à pieds, lorsque vous vous promenez pendant la pause-déjeuner ou si vous optez pour les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Plus vous bougerez, mieux ce sera !

De quelle manière mywellness key améliore votre état de santé ?

Amaigrissement

- De nombreuses études ont démontré l'importance de l'exercice physique associé à une alimentation saine pour stimuler le fonctionnement correct du métabolisme et la gestion du poids. mywellness key vous aide à augmenter jour après jour votre dépense énergétique, en favorisant une perte de poids progressive et durable.

- Pour améliorer progressivement votre forme physique, il vous suffit de porter mywellness key et d'atteindre les objectifs définis.

Tonification et renforcement musculaire

- La force musculaire contribue à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre silhouette. Vous vous sentirez ainsi plus sûr(e) de vous et satisfait(e).

Traitement du diabète

- mywellness key offre des avantages concrets aux personnes atteintes de diabète de type 2 de prédiabète.

En effet, les objectifs définis les encouragent à conserver un style de vie sain et contribuent à la réduction des effets de la maladie.

Vitalité

- De nombreuses recherches ont démontré qu'une activité physique constante et régulière contribuait à garantir aux personnes de plus de soixante-cinq ans un meilleur état de santé physique et mental.

mywellness key aide à devenir chaque jour un peu plus actif.

Le système agit ainsi sur l'humeur et sur le style de vie.

Prévention de la lombalgie

- La lombalgie est un trouble musculo-squelettique très fréquent qui touche 80 % de la population, tous âges et professions confondus.

Il a été scientifiquement prouvé que l'activité physique peut prévenir et soulager la lombalgie. Mouvement

- mywellness key apporte une aide précieuse si vous souhaitez opter pour un style de vie plus actif.

Elle adapte ses objectifs quotidiens aux capacités réelles de chacun.

mywellness key peut être utilisée en salle, en combinaison avec les programmes d'entraînement spécifiques.

Antistress

- Le stress et l'anxiété ainsi que de mauvaises habitudes alimentaires rendent plus vulnérables au diabète, à la dépression, aux maladies cardiovasculaires et pulmonaires.

mywellness key aide à pratiquer une activité physique régulière et à obtenir des résultats progressifs tout en réduisant le stress.

Comment le mouvement est-il mesuré ?

- La clé mywellness key mesure l'énergie déployée au cours de l'activité physique : plus l'activité est intense, plus la note Move et les calories brûlées seront élevées.
Le Move est l'unité de mesure du mouvement. Il est établi sur une base scientifique.

- Toute l'activité physique est mesurée à l'aide de l'indice Move, associé au mouvement effectué et à votre niveau d'activité métabolique. Plus le mouvement sera intense, plus la note Move sera élevée.

La précision des valeurs mesurées par mywellness key est certifiée par l'Arizona State University (Herrmann et All, Evaluation of the MyWellness Key accelerometer, Br J Sports Med).

- Vos résultats pourront même être comparés en ligne avec ceux de vos amis sur la page mywellness.com.

- Il s'agit du portail associé à Mywellness key où sont chargées les données de la clé et permettant de suivre votre progression.

- Sur mywellness.com, vous pourrez contrôler l'intensité des activités effectuées, les calories brûlées, les performances journalières et hebdomadaires.