

--- FIRST TRAINING LAB --- SOLUTIONS POUR LE VIEILLISSEMENT ---

- Chez les personnes arrivant à un âge avancé, l'exercice physique fortifie le corps, facilite les mouvements et prévient les traumatismes et les chutes. En ce sens, nos solutions constituent une thérapie supplémentaire efficace pour améliorer votre qualité de vie de vos patients les moins jeunes.
- Des études scientifiques ont prouvé que l'exercice physique chez les personnes âgées améliore le fonctionnement du cœur et renforce les muscles et les articulations, prévenant ainsi les chutes et les fractures. Sans oublier le fait que, en général, l'exercice physique améliore l'humeur, réduit les phénomènes d'anxiété et de dépression et protège aussi les patients contre diverses formes de déficience cognitive.
- Quelles sont les solutions pour les personnes arrivant à un âge avancé ?
- Better Aging est un projet qui a évalué l'impact positif d'un programme d'activité physique pour réduire la fragilité, la faiblesse musculaire et améliorer les fonctionnalités des personnes âgées dans la vie de tous les jours. Les sessions d'entraînement se sont déroulées dans un centre sportif équipé avec nos équipements et ont permis d'identifier les solutions les mieux adaptées aux personnes âgées.

L'importance de l'efficacité cardiovasculaire

- Pour rester en bonne santé, la première chose dont ont besoin les personnes âgées est un bon entraînement cardiaque. Les appareils pouvant offrir un exercice efficace et sûr sont le Recline, un vélo très pratique doté d'un dossier facilement réglable, le tapis de course très accessible et le Crossover, un vélo elliptique qui stimule l'équilibre et la proprioception.

Force musculaire et densité osseuse

- Le renforcement musculaire est lui aussi fondamental pour maintenir les articulations et les muscles en bonne santé. Les activités dites de renforcement musculaire spécifiques aident à améliorer la force des jambes en augmentant la densité osseuse, prévenant ainsi les chutes et fractures futures.

Mobilité, souplesse et équilibre

- Lorsque l'on arrive à un âge avancé, il est également conseillé d'effectuer des activités qui développent la souplesse et permettent de conserver l'amplitude de mouvement nécessaire pour les activités de la vie de tous les jours. Il est possible d'effectuer un entraînement correct des chaînes musculaires qui améliorent l'élasticité et de ce fait les mouvements du corps. Le Kinesis ou Kinesis Station proposent des programmes spécifiques de prévention des chutes, fondé sur le renfort osseux et l'augmentation de la masse musculaire.

Fonctions cognitives et interaction avec autrui

- Une personne âgée peut également tirer avantage d'autres activités, notamment les activités cognitives et celles qui favorisent la sociabilité. Notre écran interactif Visioweb, présent sur nos appareils cardio, comprend des jeux de stimulation mentale qui contribuent à prévenir les déficiences cognitives.