

## - FIRST TRAINING LAB -

## - SOLUTIONS POUR LES PATHOLOGIES CARDIO-RESPIRATOIRES -

- De la prévention des crises à la rééducation après une décompensation cardiaque, nous vous accompagnons lors de chaque phase thérapeutique, grâce à des solutions permettant de surveiller, de favoriser un entraînement adapté et de réduire la réapparition des problèmes.

- Parmi les principales maladies cardiovasculaires, on compte l'hypertension artérielle, les attaques cérébrales, les décompensations cardiaques et toutes les pathologies associées au fonctionnement du cœur.

La sédentarité est un facteur pouvant en augmenter l'incidence, tandis qu'un entraînement cardiovasculaire surveillé et adapté peut constituer un bon système de protection, de rééducation et de prévention des récidives.

### **Surveillance et contrôle constant des patients**

- Mywellness key est un dispositif portable que vous pouvez porter afin de pouvoir surveiller vos progrès.

En plus d'enregistrer toutes les activités physiques réalisées pendant la journée, l'appareil présente sur son écran une barre blanche qui indique la quantité quotidienne de mouvements nécessaires pour avoir un cœur en bonne santé.

Si vous parvenez à remplir la barre, vous aurez conscience d'avoir atteint votre objectif de mouvements et votre motivation n'en sera que grandissante.

### **Renforcement musculaire**

- Des études scientifiques ont prouvé les bénéfices des exercices de tonification et de renforcement musculaire dans la rééducation cardiaque.

Les exercices que l'on peut faire avec des équipements tels que le Kinesis ou Kinesis station aident à renforcer les muscles et permettent au sujet atteint de décompensation cardiaque de revenir plus rapidement à la vie active.