

**- FIRST TRAINING LAB - ACTIVITE PHYSIQUE ET PATHOLOGIES -**

Nous pouvons réellement vous aider à obtenir des résultats probants pour:

- Insuffisance coronaire

L'activité physique entraîne une baisse de 20% de la mortalité des sujets coronariens.

- Hypertension artérielle

Coeur et sport d'endurance cardiovasculaire et de renforcement musculaire modéré adaptés sont les plus grands amis du monde.

- Ostéoporose

Programme de tonification et renforcement musculaire spécifique pour favoriser le maintien du capital osseux.

- Arthrose

L'activité physique choisie est bénéfique pour les cellules du cartilage en augmentant leur volume et en stimulant les mécanismes de réparation.

- Asthme

Les exercices d'endurance avec progressivité sont très favorables.

L'activité physique favorise la diminution de l'essoufflement, améliore la tolérance à l'effort et diminue les épisodes aigus. Sédentarité, attention danger.