

- FIRST TRAINING LAB - SEDENTARITE -

La sédentarité n'est autre que l'absence d'activité physique régulière accélérant ainsi le vieillissement et ayant des conséquences néfastes sur de nombreuses pathologies telles que:

- Obésité
- Grande part des maladies cardiovasculaires
- Diabète de type II
- Cancer du colon
- Etat dépressif
- Ostéoporose
- Fractures de la hanche
- Maladies chroniques respiratoires
- Limitation des capacités d'endurance
- Surcharge pondérale avec excès de masse grasse
- Réduction de la souplesse musculotendineuse et de l'amplitude des mouvements articulaires
- Fragilité osseuse