

– FIRST TRAINING LAB – SENIORS – MOBILITE –

10 MILLIONS DE SENIORS EN QUETTE DE PLUS D'AUTONOMIE

(Source INSEE 2011)

– DONNER DE LA VIE AUX ANNEES –

Le saviez-vous ?

– En prévention de la chute, il est recommandé d'effectuer un entraînement en double tâche, c'est-à-dire pratiquer une activité cognitive (qui implique mémoire et concentration) en même temps que l'exercice physique.

La solution grâce aux technologies LPG pour donnez de la vie à vos années !

HUBER MOTION LAB

Des exercices progressifs, adaptés et encadrés par un professionnel:

- Gagner de l'aisance dans les mouvements en position assise ou debout.
- Corriger la posture et retrouver un meilleur équilibre grâce aux mouvements aléatoires du plateau.
- Lutter contre la fonte musculaire grâce à un renforcement musculaire progressif et personnalisé.
- Lutter contre la diminution de la densité osseuse évoluant vers l'ostéoporose grâce à des sollicitations douces en 3 dimensions.
- Améliorer la concentration et la coordination.



Témoignage:
Page 2

«En savoir plus sur les séniors»
First Training Lab

First

TRAINING PERSONAL
TRAINING
STUDIO

La Villa

12, boulevard du Lycée - 74000 Annecy
contact@first-training.com

– FIRST TRAINING LAB – SENIORS – MOBILITE –

– TEMOIGNAGE –

Marcel, 77 ans, retraité et grand-père de 3 petits enfants

" Je n'ai jamais été un grand sportif mais j'ai toujours dépensé beaucoup d'énergie dans mon travail ce qui m'a permis de garder une certaine forme.

– J'ai désormais une prothèse à la hanche droite et mon médecin m'a conseillé d'arrêter le tennis, une de mes seules activités.

– Alors j'essaye de nager et de marcher un peu, mais sans réelle motivation.

Il y a deux ans je suis tombé dans mon jardin... seul par terre, j'ai eu très peur car je n'arrivais pas à me relever, ma hanche s'était déboitée ! C'était extrêmement douloureux.

– Par ailleurs, je souffre de plus en plus du dos ce qui me décourage de conduire ma voiture ; il semblerait que je souffre d'un tassement des vertèbres... Mon état m'angoisse et je préfère maintenant être accompagné dans tout ce que je fais.

– Je ne veux pourtant pas être un poids pour mes proches...

Mon petit-fils m'a fait découvrir une incroyable machine, l'appareil HUBER.

En quelques séances, j'ai retrouvé de la force, de l'équilibre et de l'assurance dans mes gestes ! "