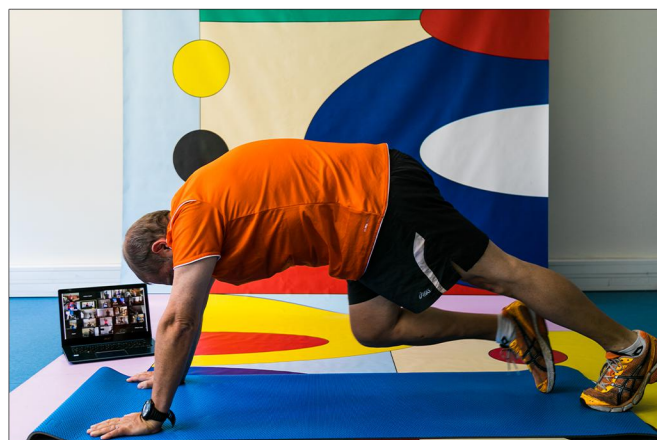




Adapté Connecté



PROGRAMME DE REMISE A L'EFFORT POST COVID-19

Des séances d'activité physique destinées aux personnes en réhabilitation post COVID-19.

Des séances réalisées en direct et à distance encadrées par deux éducateurs sportifs diplômés.

Des séances régulières, adaptées, sécurisantes et progressives.

LES BÉNÉFICES

- Augmentation progressive des capacités ventilatoires.
- Optimisation du fonctionnement cardiovasculaire.
- Amélioration de la saturation en oxygène à l'effort.
- Réduction de la fatigabilité à l'exercice
- Reprise de confiance en ses capacités physiques.

LE PEP'SARS s'adresse à tout patient POST COVID-19 ayant nécessité ou non une hospitalisation, à la suite d'un avis médical.

EN TOUTE SÉCURITÉ DEPUIS VOTRE DOMICILE

Depuis votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur

LE PEP 'SARS est encadré par 2 éducateurs sportifs diplômés :

Le 1er anime, propose et adapte les séances pour les rendre accessibles à tous.

Le 2ème corrige et apporte du conseil pour une séance personnalisée et sécuritaire.

Il se décline en deux niveaux de prise en charge selon l'avis du médecin :

Une planification d'exercices spécifiques et optimisés, réalisés au poids de corps.

OU

Un reconditionnement progressif et adapté, réalisé sur ergocycle.

Les deux niveaux permettent les mesures et le suivi individuel de la fréquence cardiaque et de la saturation en oxygène, grâce à un équipement spécifique.



CONTACT

contact@indoor-sante.com

-

07.50.45.67.48

-

www.indoor-sante.com