

OSTEOPOROSE

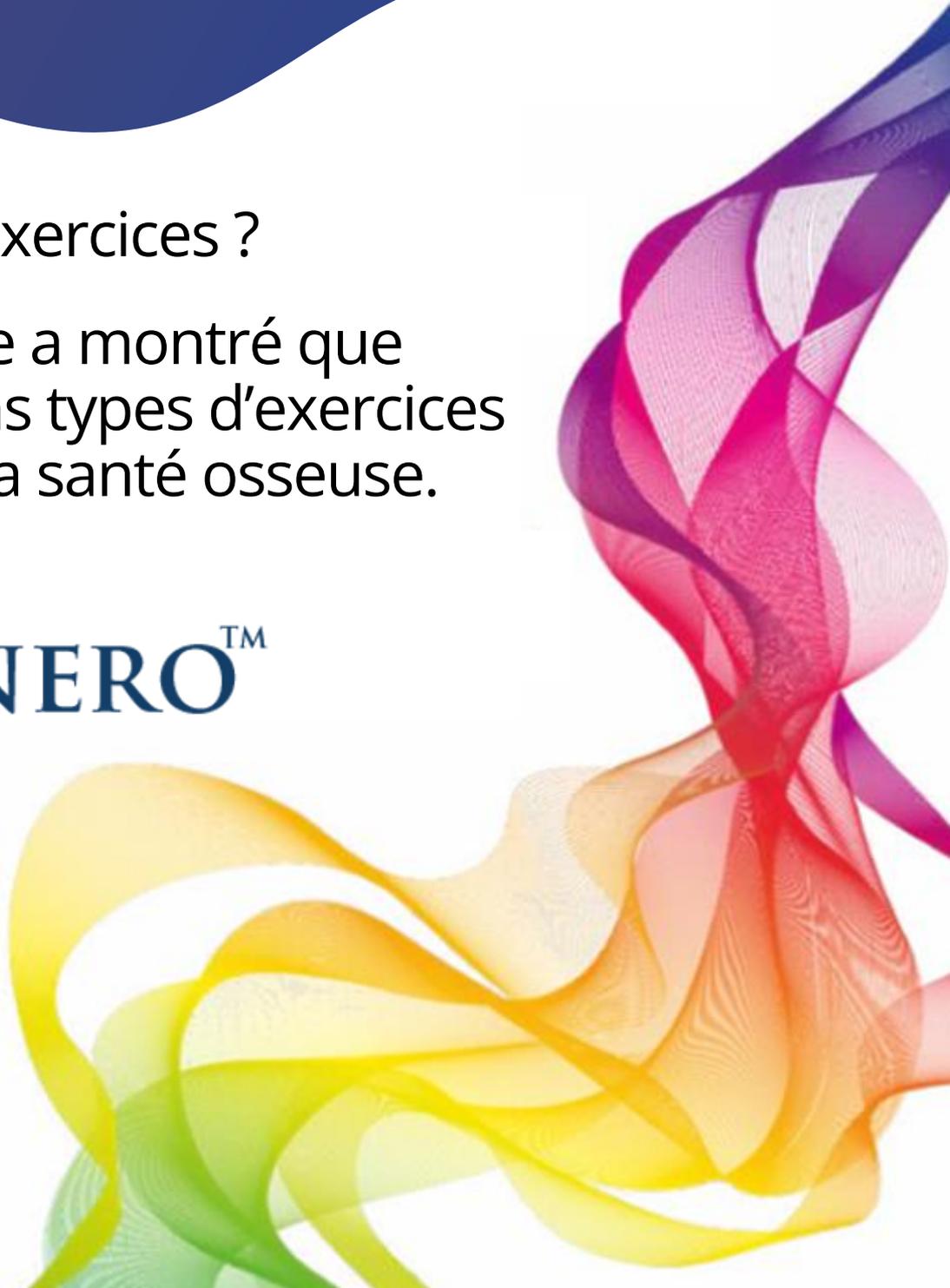
Les médecins recommandent des exercices

Mais quels exercices ?

La recherche a montré que
seuls certains types d'exercices
améliorent la santé osseuse.



ONERO™



Contre l'ostéoporose, le programme d'exercice primé, basé sur la science

Onero est un programme d'exercices de résistance et d'impact de haute intensité pour renforcer les os et les muscles. Le programme est spécialement conçu pour les personnes ayant une faible masse osseuse.



“

*Par chance, je suis tombée sur un article sur la Bone clinic et sur la merveilleuse nouvelle que **les femmes peuvent augmenter leur densité osseuse**. Je participe au programme depuis **12 mois** et j'ai regagné du muscle, de la force et de l'équilibre. Cela a donné un nouveau souffle à ma vie. Ma densité osseuse a augmenté de **5 %** dans la **colonne** et de **8 %** dans les **hanches**.*

”

Patiente satisfaite de la méthode ONERO

L'EXERCICE EFFICACE CONTRE L'OSTÉOPOROSE

Le programme Onero basé sur la science **améliore la santé osseuse** chez les femmes ménopausées et les hommes souffrant d'ostéopénie et/ou d'ostéoporose.



INCLUANT DES EXERCICES DE PREVENTION DES CHUTES

L'entraînement Onero inclus des exercices qui aident à **prévenir les fractures** et donc réduisent le risque de fracture ostéoporotique lors de chutes.



EVALUATION FONCTIONNELLE

En utilisant **7 tests** fonctionnels basiques, l'efficacité d' Onero peut être mesurée. Ces tests sont cruciaux pour suivre en conditions réelles l'innocuité et l'efficacité du programme.



DECLARGE DE RESPONSABILITE

Le programme Onero peut vous aider contre votre ostéopénie ou ostéoporose il est cependant **recommandé de consulter votre médecin** au préalable.



TOTALEMENT ENCADRE

Le programme Onero garantit la sécurité grâce à une **solide expertise clinique** pour diagnostiquer les comorbidités et ajuster le programme dès le départ afin d'éviter les blessures ou les aggravations de pathologies existantes. Pendant les exercices intensifs, une **surveillance étroite** est assurée par des professionnels de santé formés pour **protéger les participants fragiles** ayant plusieurs conditions médicales. Cette surveillance attentive est au cœur du programme Onero.

Journal *Bone Mineral Research*

En 2017, la publication sur laquelle le programme ONERO est basé a été retenu dans les 5 articles remarquables du journal *Bone Mineral Research*. Cette revue étant celle traitant de l'os la mieux classée dans le monde, avec 2500 articles scientifiques publiés par an.

Exercise & Sport Science Australia

Une présentation scientifique sur 3 années de résultats de la Bone Clinic a gagné le Prix du praticien lors du Congrès 2018 « De la recherche à la pratique » de l'E.S.S.A..

Journal *Wall Street*

En mai 2018, le Wall Street Journal a publié un article sur la révolution du programme ONERO contre l'ostéoporose et l'ostéopénie, article repris ensuite dans The Australian.



Praticien Onero

Eric Carton
Kinésithérapeute

Site web : www.mouvlab.fr

Courriel : gerant.mouvlab@gmail.com

Adresse : 67, route du Rivet
38330 Saint-Ismier

Téléphone : 06 20 30 57 06



ONEROTM



ACCREDITED
PROFESSIONAL DEVELOPMENT

The ESSA Professional Development Committee certifies that this Professional Development offering meets the criteria for 11.5 Continuing Professional Development (CPD) Points.

