

Smart Trainer

powered by



GEFÄßTRAINER

pAVK

Mehr Gehstrecke. Mehr Lebensqualität.

Was ist pAVK?

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) ist eine Durchblutungsstörung der Beine - die sogenannte Schaufensterkrankheit. Betroffene leiden unter Schmerzen beim Gehen. Mit gezieltem Training lässt sich die Gehstrecke messbar verbessern.

- Gehstrecke verdoppeln
- App-gestützte Begleitung per Smarttrainer
- Ärztlich konzipiert & 1000 fach erprobt
- Tgl. neue Übung, Tipps und Tagebuch inklusive

3

Monate

2x

Mehr Gehstrecke

110

Schritte/Min

So funktioniert's

1

Eingangstest

Laufbandtest beim Arzt (3 km/h, 12 % Steigung) oder 2-min. Walkingtest zuhause mit der App.

2

Tägliches Training

Individuelle Übungen, für zuhause ohne Geräte. In der App auswählen, Anleitung erhalten und dokumentieren.

3

Smarttrainer in der App nutzen

Morgens oder abends Schritte & Ergebnis in der App eintragen, täglich neue Übung auswählen. Erfolg in der App sehen.

4

Schlusstest & Kontrolle

Nach 3 Monaten Schlusstest, das erlernte fortführen und nach 3 und 6 Monaten Erfolgskontrolle beim Arzt.

EXPERTENTIPP

Nordic-Walking-Stöcke können Ihre Gehstrecke sofort verdoppeln - ideal für den Einstieg. Tragen Sie Ihre Schritte täglich im Gehstagebuch ein. Mindestens 110 Schritte/Minute trainiert die Gefäße am effektivsten.

Jetzt informieren!

smart-trainer.eu

Dr. S. Mann & M. Artner

QR-Code scannen:



und vergünstigten
Arztarief erhalten

Wissenschaftlich belegt Leitlinie pAVK der AWMF
(Arbeitsgemeinschaft wissenschaftlicher medizinischer Fachgesellschaften)