**Le programme d’activité physique de la division de cardiologie**

**Accord de participation**

**Avantages de l’activité physique**

L’exercice régulier peut réduire votre risque de maladie cardiovasculaire. Les autres avantages incluent:

* Augmentation de la force musculaire
* Amélioration des niveau d’énergie
* Risque réduit d’ostéoporose

**Risques de l’activité physique**

Les avantages de l’activité physique l’emportent sur les risques associés. Cependant, les risques de commencer un programme d’activité physique incluent:

* Blessure musculaire
* Arythmie
* Mort cardiaque subite ou infarctus du myocarde

**Structure du programme**

Votre entraîneur personnel élaborera un programme d’exercices personnalisé que vous suivrez deux à trois fois par semaine. Chaque programme à domicile comprend une activité **d’endurance cardiovasculaire**, un **entraînement musculaire**, et des **étirements** pour les articulations.

****

Vous rencontrerez votre entraîneur pour mettre à jour votre programme toutes les 3 à 4 semaines pendant les 3 premiers mois, et toutes les 6 semaines pour les 3 derniers mois.Vous serez évalué au jour 1, 3 et 6 mois.

**Objectifs du participant**

**Entraîneur personnel**

En signant ce formulaire, je certifie avoir exposé les risques et les avantages de ce programme.

Signature: Nour Saadawi Date:

**Participant**

En signant ce formulaire, je certifie avoir complètement divulgué tous les renseignements médicaux pertinents. J’accepte de m’engager dans le programme pendant 6 mois.

Signature: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Date: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_