



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

« Mini Parcours du Dos »

IN MOVE™

► Issu du concept In Move™, le « mini parcours du dos » permet de lutter contre les lombalgies et les dorsalgies dues aux postures fixes prolongées ou à l'hyperspécialisation et ses gestes répétitifs.



► Le « mini parcours du dos » est une méthode efficace et sécurisée composée de 3 ateliers complémentaires de détente/étirement/renforcement musculaire.

► Le « mini parcours du dos » est constitué de matériels issus de dispositifs médicaux, spécialement sélectionnés pour leur efficacité dans la prévention et le traitement des lombalgies/dorsalgies et pour leur facilité d'adaptation aux espaces existants en entreprise.

► Mobidos™ guidon : assise ergodynamique novatrice permettant de soulager et de retonifier le dos. Idéale pour la récupération et l'entretien des amplitudes articulaires et musculaires du rachis et du bassin.

► Quadrischio™ : appareil d'étirements réciproque des chaînes postérieures, et particulièrement du psoas, pour une recherche constante de symétrie.

► Doabo™ : dispositif de renforcement musculaire actif qui amène une protection vertébrale et un maintien postural.

► **Posologie : environ 12 minutes quotidiennes**

Le concept In Move™ est une architecture modulable d'ateliers d'activités physiques et de mieux-être.



Ne nécessite pas de tenue spécifique





Panakeia

PANAKEIA

Tél. : +33(0) 6 22 59 00 27

Mél : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr