



Le Pédalage Proprioceptif 3D©



Le bon mouvement.



Il permet au patient :

- **Diminution** des douleurs lombaires.
- **Equilibre et souplesse** en sécurité pour la marche.
- Affermissement des muscles profonds lents, permettant **un bon maintien** du dos et du ventre.

Il respecte la mobilité du bassin :

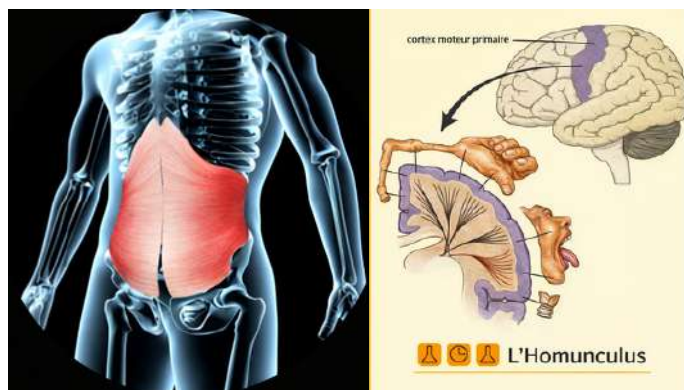
*“C’est une plateforme stable, mobile qui favorise la mobilisation du train porteur avec les membres inférieurs et du tronc jusqu’à la tête et les membres supérieurs. C’est une espèce de **rotule qui mobilise par les ischions**, les micromouvements autour du sacrum qui lui aussi joue un rôle de rotule, entre la colonne vertébrale et les ailes iliaques du bassin et les membres inférieurs. Il respecte la mobilité du bassin. Lors du pédalage le mouvement du bassin et de l’assise sont **en harmonie de mouvements**.”*

Samir BOUDRAHEM, PHD, chercheur & cadre de rééducation.

Le Pédalage Proprioceptif 3D®

Il génère une action de proprioception, enregistrée dans le cerveau, par une activité volontaire, le pédalage, qui permet d’améliorer les réflexes du corps aux sollicitations d’équilibration [1][2][3]. C’est un dispositif médical qui mobilise le bassin et le dos, par les ischions (pointes des fesses) lors du pédalage en générant un mouvement naturel proche de la marche en 3 dimensions.

Il soulage les douleurs du dos et du bassin (env. 7 séances), stimule l’équilibre, augmente la souplesse, et améliore la vitesse de marche de 30% (env. 10 séances).



Muscle transverse

Homunculus du cerveau



Par un travail doux dans les 3 dimensions (3D) de l’espace [4], il permet la libération des tensions des articulations du bassin et du dos. Cet exercice entraîne la mobilisation lente des muscles profonds (le ventre) en permettant un gainage lombo-abdominal et en agissant sur la contraction et le relâchement de ces muscles (psoas, adducteurs, transverse de l’abdomen, pelvi trochantériens et lombaires).

Le secret d'une posture ancrée et d'un dos libéré ?

***Nous avons rendu simple et efficace ce
qui était complexe avec des résultats, et
cela change tout !***



J'ai libéré les tensions de mon bassin !

J'ai découvert l'assise Inawa à l'occasion d'un essai au cabinet de kiné. Rapidement, j'ai senti que le bassin travaillait dans les proportions importantes par rapport à ce qu'on peut faire sans matériel. Donc on peut le sentir, descendre, remonter, ce qui a permis de libérer mes tensions à l'intérieur de mon bassin, surtout que j'avais une hernie discale !

Jules, patient sportif running.

Je me réveille sans raideur !

Avant Inawa, je me sentais raide dès le réveil, j'avais un dos douloureux et un bassin bloqué depuis des années. Séance après séance, mon corps s'est assoupli. Mon bassin a retrouvé de la mobilité et mon dos a cessé de compenser. Aujourd'hui, je suis mobile, déliée, dynamisée. Je peux bouger sans peur et me réveiller sans raideur !

Joëlle, patiente sédentaire.

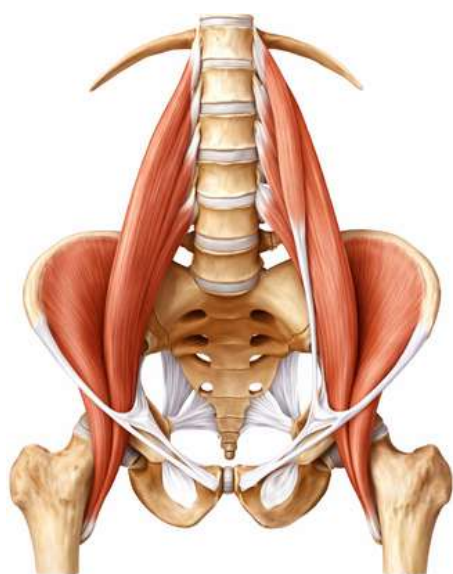


Je marche plus droit !

"Atteint de parkinson, j'ai retrouvé les bonnes sensations de la prise de conscience des mouvements du bassin. Dès la première séance, j'ai senti que les muscles du bassin avaient travaillé. Depuis, mes amis disent que je marche plus droit et je repars avec une dynamique positive !"

Jean-Pierre, patient parkinsonien.

La plus-value du Pédalage Proprioceptif 3D©



Pour les parkinsoniens :

Le Pédalage Proprioceptif 3D© favorise :

- **La libération** des tensions musculaires de la sphère lombo-pelvi-fémorale, bassin et du dos.
- **L'équilibre** et la **motricité**, stimulés par la stratégie de proprioception par les hanches.
- **La coordination** du couple musculaire agoniste/antagoniste,
- **La dissociation rotatoire** des ceintures pelviennes et scapulaires, en équilibre, en souplesse, sans gâchis d'énergie.
- **Le renforcement** des muscles profonds du bassin et ainsi le **maintien** du centre de gravité, c'est à dire du polygone de sustentation.

C'est un exercice en autonomie, sans rien faire de particulier.

Analyse d'Olivier Magne, kiné sur la pertinence du PP3D©.

COMMENT ?

PROGRAMMES DES ATELIERS (au choix) :

Atelier Inawa APPRENTISSAGE

- 10 séances encadrées en petits groupes de 6
- 2 fois 1 heure par semaine

Atelier Inawa ENTRETIEN

- 8 séances en petits groupes de 6 encadrées ½ fois
- 1 heure par semaine

Atelier Inawa ACCÈS LIBRE (individuel)

Des **parcours spécifiques** orientés proprioception puis renforcement musculaire.



Références scientifiques

- [1] 2019 Poster JASFGG, CHU Bourse Charles Foix.
- [2] 2020 Poster JASFGG Médialis Ville de Paris_Équilibre et motricité.
- [3] 2022 Retour d'étude avec panel de thérapeutes pilotes Kinémaster T'.
- [4] 2024 INSERM Étude mobilité lombo-pelvi-fémorale.

QUELS RÉSULTATS ?

- ▲ Équilibre et souplesse en sécurité
- ▲ Affermissement des muscles profonds
- ▼ Soulagement des douleurs du bassin et du dos



Posture voûtée Séances de Pédalage Proprioceptif 3D® Posture droite

- Bonnes sensations du bien-être postural
- Aisance pour une bonne activité physique
- Amélioration de la qualité de vie au quotidien
- Espérance d'une vie en bonne santé plus longtemps



Découvrez notre article scientifique paru dans "Kinésithérapie la Revue" internationale, sur la mobilisation



lombo-pelvi-fémorale et la stabilité du tronc !



Écoute de vos besoins avec le professionnel de santé



Parcours de Pédalage Proprioceptif 3D®



Une santé et qualité de vie améliorées



La satisfaction du patient

Une discipline nouvelle, avec une gamme de parcours selon vos besoins !

28 Rue de la République, 26100 Romans-sur-Isère

+33 (0)6 21 73 37 22
contact@inawa.info
www.inawa.fr



Pour prendre RDV :

