



SESSIONS SPORT SANTÉ LUDIQUE ET INNOVANT

PRÉVENTION DES **TMS**

LUTTE CONTRE LA **SÉDENTARITÉ**

 **led's go**

ACCÉLÉRATEUR D'ÉMOTIONS



Alsace

LE CONCEPT



Bouger autrement grâce à une **activité physique ludique et innovante** centrée sur le **bien-être et la prévention des TMS**.

Le but est de permettre aux salariés de réaliser leur session **d'activité physique DIGI-FIT®** ou de **renforcement musculaire DIGI-CARE®** dans un but de prévention au TMS.

Sessions dynamiques de **20 à 30 minutes**.



Activité en entreprise



Autonomie ou groupe



Sessions animées



Ludique & motivant



Suivi des progrès



Format rapide

CES PROTOCOLES SONT DÉVELOPPÉS PAR

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

KINÉSITHÉRAPEUTES SPÉCIALISÉS

Les protocoles DIGI-CARE® élaborés sont des programmes de prévention qui vont avoir pour but non pas de soigner une pathologie déjà présente, mais d'**empêcher qu'elle ait lieu ou une récurrence**.

NOS PROTOCOLES

- Coude - Poignet
- Cheville
- Dos
- Épaule
- Genou
- Gainage



À SAVOIR

Les TMS (épaule, coude) sont les causes d'arrêts les plus longs et coûteux en entreprise.

DEUX PHASES DURANT LA SESSION



PRÉVENTION PURE

Empêcher l'apparition ou la récurrence d'une pathologie. Anticiper plutôt que soigner.



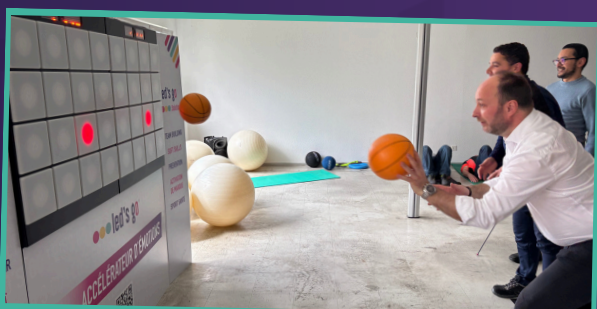
RENFORCEMENT

Travail ciblé sur les muscles et tendons. Activation musculaire en cas de déficit.

NOS PROTOCOLES

- Bas du corps
- Haut du corps
- Full body
- Core Training
- Cardio
- Fitness en groupe

LES BÉNÉFICES



POSTURAL

Permet de quitter son poste 20 à 30 min et limiter les postures prolongées



MOTIVATION

Une activité ludique, motivante et complète pour le corps



SOCIAL

Agit sur le stress, l'ambiance et la cohésion d'équipe



BIEN-ÊTRE

Impact direct sur le sentiment de bien-être suite à l'activité physique.

LES EXPERTS



“

L'intérêt du mur digital est multidirectionnel : il offre aux collaborateurs une activité sportive, à la fois ludique et dans un temps restreint, de manière optimale pour lutter contre la sédentarité. La fréquence des stimulations est le point clé majeur pour garder un bon tonus musculaire significatif d'une bonne santé : et cette fréquence de séance est rendue possible grâce aux formats de 20 minutes, variés, et adaptés à tous les profils.

Sara FAURE — Master en préparation physique

”

“

DIGI-CARE® est un programme spécifique constitué d'exercices physiques adaptés sur un mur digital, déjà validé et utilisé par les kinésithérapeutes de ma structure pour :

- la réathlétisation et le ré-entraînement à l'effort
- le renforcement musculaire pour la prévention des blessures
- une auto-rééducation adaptée pour les personnes n'ayant pas le temps de venir en soins

Walid EL RIFAI — Kinésithérapeute diplômé d'état

”

LUDIQUE	INNOVANT	DIGITAL
AUTONOME POUR SALARIÉS	EVOLUTIF ET SANS LIMITES	
CHOIX DES THÉMATIQUES	CRÉATEUR DE LIEN	
MULTI-USAGES MUTUALISÉS	IMPLIQUER LES SALARIÉS	

**PRÊT À SURPRENDRE
VOS COLLABORATEURS ?**

[**DEMANDER UN DEVIS**](#)

[**VOIR LA DEMO**](#)

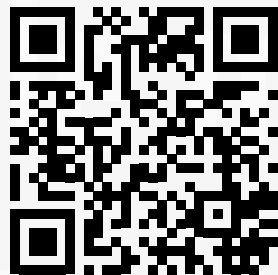


JULIEN PIERRON

06 26 41 12 42

JULIEN@LEDSGOCONCEPT.FR

LEDSGOCONCEPT.FR



Alsace