

VOTRE PLAN POUR BATTRE LA CHAISE

Exemple d'organisation

Lundi: Séance renfo

Mardi: Séance étirements

Jeudi: Séance renfo
(option avancée)

Vendredi: Séance
étirements (option avancée)

Un mix de travail
spécifique et de travail de
fond

Faisable en 20 min par jour



ETAPE N°1:

Renforcer son corps



Squats



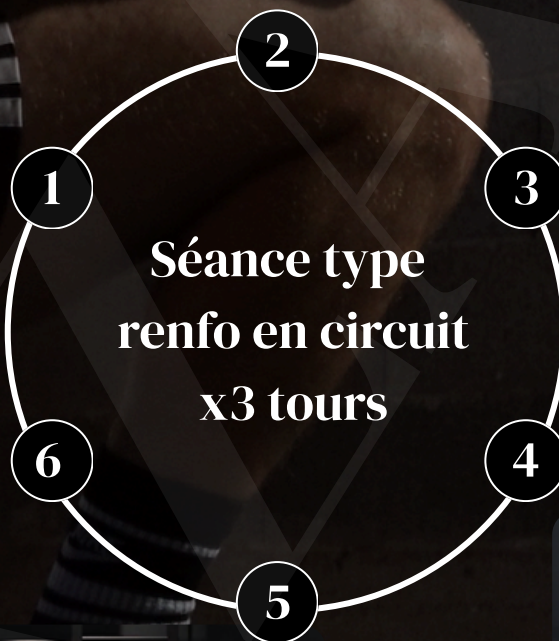
Ponts fessiers



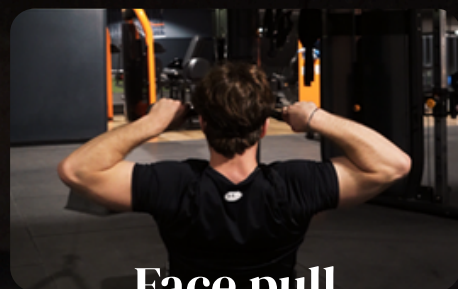
Rowing



Superman +
gainage



Pompes avec
pause basse



Face pull

Exemple indicatif de format:

1 tour "d'échauffement" plus doux + 2 tours réels
30s d'effort/ 30s de récupération à chaque exercice
1 min de récupération entre chaque tour



A adapter en fonction de votre cas précis et de vos sensations



ETAPE N°1:

Renforcer son corps



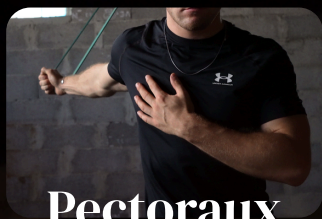
Psoas



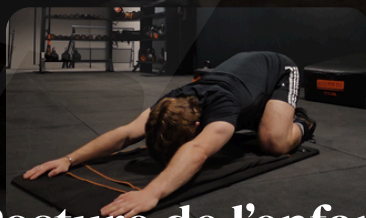
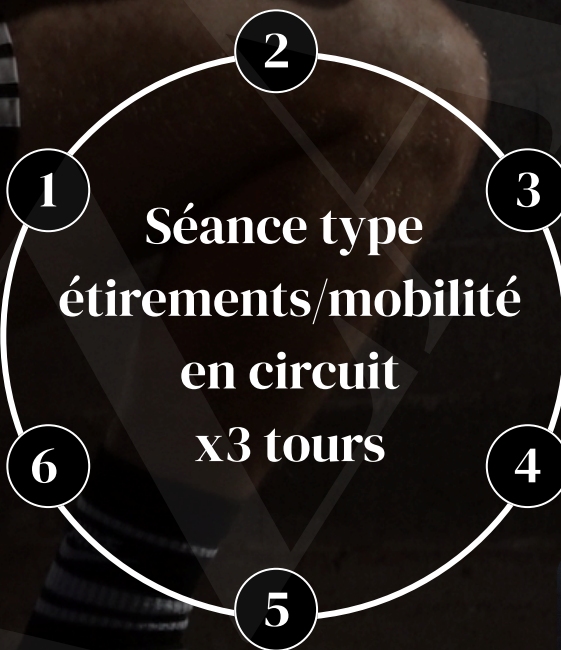
Cobra



Wall slide



Pectoraux



Posture de l'enfant



Ischios

Exemple indicatif de format:

Augmenter progressivement l'amplitude à chaque tour

20 à 30 s d'étirement à chaque exercice

1 min de récupération entre chaque tour



A adapter en fonction de votre cas précis et de vos sensations



ETAPE N°2:

Affaiblir la chaise

1

Casser la durée assise

Exemples



Se lever de son poste de travail toutes les heures

Intégrer des petites routines d'exercices spécifiques sur les pauses

Adapter son poste de travail pour faciliter le mouvement

Téléphoner en marchant

2

Exploiter le NEAT

Exemples



Descendre un arrêt avant

Marcher, faire du vélo

Moins utiliser l'ascenseur



**Félicitations vous faites partie de ceux
qui s'investissent pour améliorer leur
quotidien!**

**Aujourd'hui l'information n'est plus rare, et
95% des gens ne mettront jamais en place
cette solution**

**Mais en étant accompagné vous augmentez
considérablement vos chances de ne pas en faire
simplement un joli PDF de plus**



**Car la rareté réside dans un
accompagnement de qualité**

**Alors échangeons sur vos besoins en 20 min et posons ensemble
les bases de votre stratégie pour ancrer ces habitudes !**

GRATUITEMENT ICI

