

ENTRAINEMENT MAISON ÉTIREMENTS/POSTURE

P+



RÉALISÉ PAR: JONATHAN HARVEY,
KINÉSIOLOGUE, PROPRIÉTAIRE CHEZ PERFORM+

Le présent programme est adapté pour les experts, intermédiaires et débutants en entraînement désirant bouger de façon efficace et sécuritaire. Ces exercices visent à étirer et stimuler plus particulièrement les parties du corps qui peuvent devenir inconfortables et même douloureuses après une longue période sédentaire en position assise (télétravail, jeux vidéo, lecture et autres).

Le programme est composé d'une seule phase :

- **Les étirements/Exercices pour la posture:** Faire les 9 exercices 1x sans prendre de pause. Possible de recommencer 1 à 3x

Plusieurs exercices comportent des adaptations :

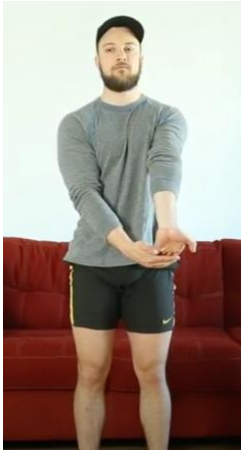
- **Débutant :** Pour toute personne désirant un entraînement à intensité faible à modérée OU pour les personnes qui sont sédentaires.
- **Intermédiaire :** Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée qui son actif et qui ont une certaine expérience en entraînement.
- **Expert :** Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée à élevée et qui ont une bonne expérience en entraînement.

Bien écouter le vidéo exclusif et bien lire les instructions ici-bas avant de commencer.

Bon entraînement!

VIDÉO EXCLUSIF DE L'ENTRAINEMENT : <https://www.youtube.com/watch?v=XSxLs0A2VxU>

ÉTIREMENTS/POSTURE



1- Étirement Avant-bras | 30sec/côté



2- Genoux-Poitrine | 30 secondes



3- Étirement Poitrine | 30 sec/côté



4- Prière | 3x



5- Étirement Ischios | 30 secondes



6- Étirement Fessiers | 30sec/côté



7- Étirement Trapèzes sup | 30sec/côté



8- Posture au Mur | 2x 15 secondes

Pour vous procurer un entraînement complet 100% spécifique à vos besoins, rendez-vous sur le www.performplus.app afin de répondre aux différentes questions de notre algorithme et recevoir votre programme en quelques secondes!

Obtenez 20% de rabais avec le **CODE PROMO : RDSEnForme20**

Réalisé par :

Jonathan, B. Sc. Kinésiologue accrédité
Propriétaire de l'application web Perform+
Collaborateur sur RDS En Forme

PERFORM+