

12 EXERCICES POUR UN TRAVAIL NON SÉDENTAIRE


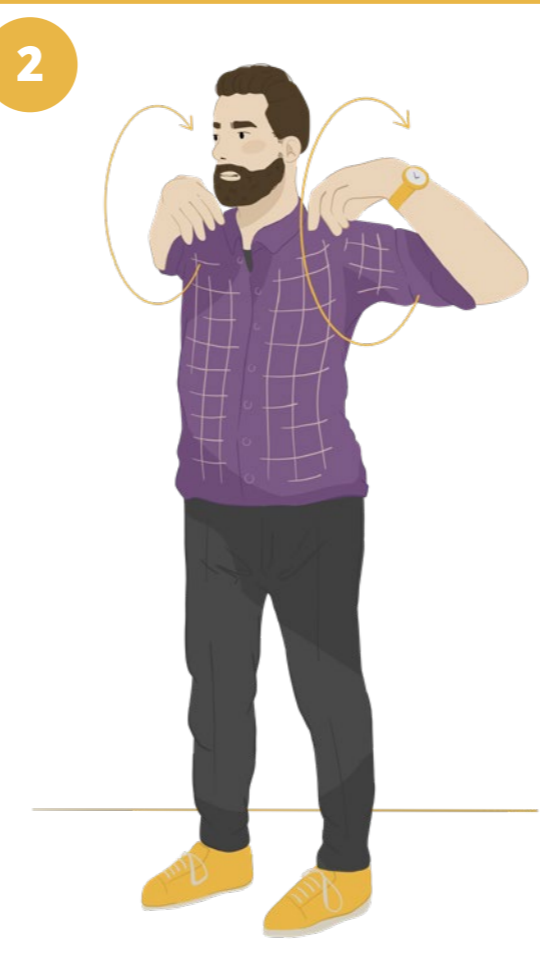



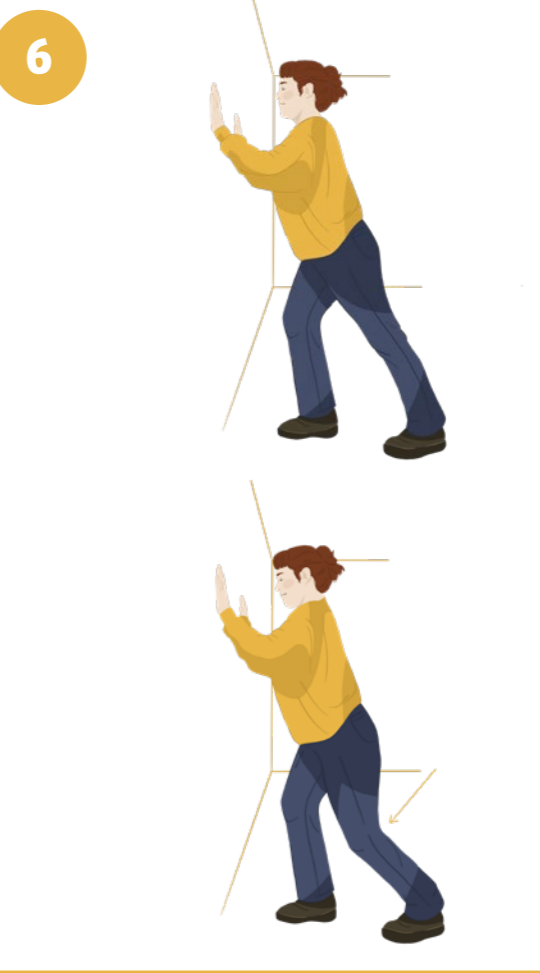





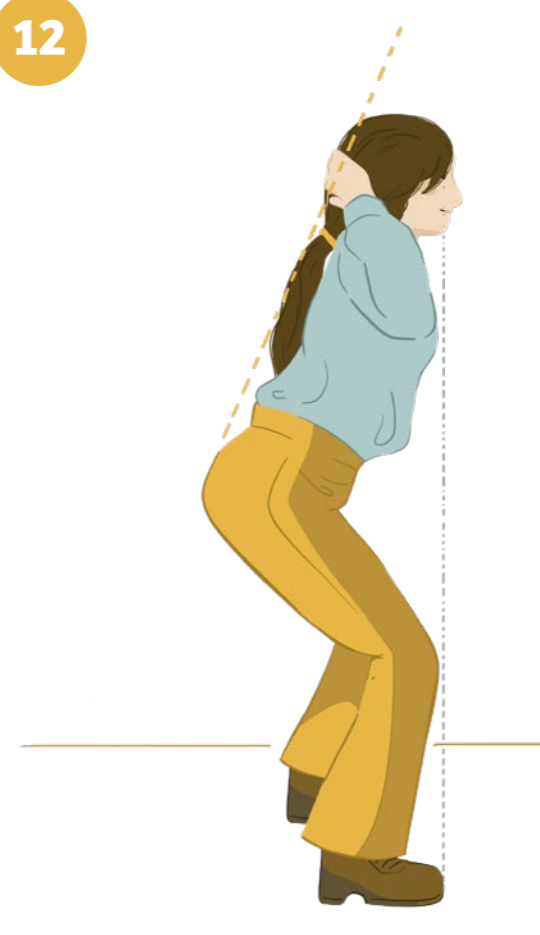
Ces mouvements doivent être réalisés sans douleur. En cas de douleur, veuillez stopper l'exercice et au besoin consulter un médecin.

Maintenez une respiration régulière et normale en inspirant par le nez (le ventre se gonfle) et en expirant lentement par la bouche (le ventre rentre). Dans les exercices de renforcement musculaire, inspirez pendant la phase de relâchement et expirez durant la phase d'exercice. Veillez à ne pas bloquer votre respiration.

Adoptez une posture dynamique en vous tenant le plus droit possible.

Effectuez entre **5 et 10 répétitions** sans précipitation, **jusqu'à 3 fois** (pour les exercices mobilisant les jambes et les bras, veillez à faire les exercices de chaque côté). Vous pouvez adapter la fréquence en fonction de l'effort et du temps dont vous disposez et répartir ces exercices sur votre journée de travail.

Si ces mouvements sont nouveaux pour vous, commencez lentement et augmentez les répétitions progressivement.

<p>Mobilité</p> <p>Faites chaque exercice pendant 20 secondes (de chaque côté si possible), puis augmentez jusqu'à 45 secondes si le temps le permet.</p>	<p>1</p>  <p>A. Debout, les mains sur les hanches, écartez une jambe sur le côté en prenant appui sur les orteils. Faites ensuite pivoter votre cheville dans un sens, puis dans l'autre.</p> <p>B. Joignez les paumes de vos mains et croisez les doigts. Effectuez des mouvements circulaires avec vos mains, en gardant les poignets détendus. Tournez dans les deux sens.</p>	<p>2</p>  <p>Pour une mobilisation des épaules, mettez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Pliez les coudes pour amener vos mains sur vos épaules puis effectuez des mouvements de rotation avec les coudes, vers l'avant puis vers l'arrière. Si vous souhaitez vous lancer un défi, essayez de faire tourner un coude dans un sens et l'autre dans l'autre sens en même temps.</p>	<p>3</p>  <p>Les pieds écartés à la largeur du bassin, effectuez des rotations du haut du corps sans bouger les pieds et en maintenant une bonne posture. Agrandissez progressivement l'amplitude de vos rotations.</p> <p>A. Vous pouvez garder les bras croisés sur votre poitrine ou</p> <p>B. vos bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules.</p>
<p>Flexibilité</p> <p>Maintenez une position pendant au moins 10 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à 45 secondes.</p>	<p>4</p>  <p>En position debout, tendez un bras vers l'avant puis avec la main du bras opposé venez poser votre main sur le coude pour amener le bras tendu de l'autre côté. Tirez en expirant lentement.</p>	<p>5</p>  <p>Les épaules relâchées, tendez un bras devant vous, la paume de la main orientée vers le plafond. Saisissez vos doigts avec l'autre main puis amenez-les doucement vers le bas, tout en expirant lentement et en abaissant doucement le bras.</p>	<p>6</p>  <p>A. Placez vos paumes contre le mur, amenez une jambe vers l'arrière et posez le pied au sol en amenant progressivement le talon arrière vers le sol. Ensuite, pliez doucement le genou de la jambe devant pour ressentir un étirement du mollet.</p> <p>B. Pour intensifier l'étirement du mollet, gardez les deux talons au sol et pliez doucement le genou de la jambe arrière.</p>
<p>Équilibre</p> <p>Restez en équilibre sur une jambe sans laisser l'autre pied toucher le sol.</p>	<p>7</p>  <p>A. Essayez de rester en équilibre sur une jambe, pendant 10 secondes, puis augmentez progressivement la durée. Gardez la jambe d'appui légèrement fléchie au niveau du genou pour plus de contrôle.</p> <p>B. Effectuez de petits mouvements circulaires avec votre jambe dans un sens puis dans l'autre.</p>	<p>8</p>  <p>A. Tenez-vous debout sur une jambe, les bras tendus sur le côté ou vers le haut. Étendez votre jambe devant vous, puis sur le côté, tout en gardant votre équilibre.</p> <p>B. Étendez votre jambe devant vous et touchez le genou avec votre main opposée. Revenez à la position de départ (A) sans poser le pied au sol et répétez le mouvement. Pour augmenter la difficulté, essayez de toucher vos orteils au lieu du genou, en gardant la jambe tendue.</p>	<p>9</p>  <p>Placez un pied devant l'autre, alignés et orientés vers l'avant. Gardant le dos droit, descendez progressivement tant que vous vous sentez à l'aise et sans perdre l'équilibre. Relevez-vous à nouveau et répétez l'exercice en faisant un pas en avant à chaque fois.</p>
<p>Renforcement musculaire</p> <p>Maintenez une bonne posture et gardez vos muscles abdominaux engagés.</p>	<p>10</p>  <p>Genoux fléchis, dos droit, penchez-vous en avant. Dans cette position :</p> <p>Étendez vos bras vers le sol, puis amenez vos mains vers votre poitrine tout en pliant vos coudes et en serrant vos omoplates. Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau comme poids légers.</p>	<p>11</p>  <p>Placez un pied sur une marche ou un rebord (assurez-vous qu'il soit stable et puisse vous supporter). Poussez pour monter tout en amenant le genou de l'autre jambe fléchi à 90 degrés. Maintenez cette position quelques secondes avant de reposer votre jambe au sol. Synchronisez le mouvement de vos bras comme si vous couriez et restez le plus droit possible tout au long de l'exercice.</p>	<p>12</p>  <p>Les pieds écartés à la largeur des épaules, en position debout, mettez vos mains derrière la tête et les coudes à hauteur des épaules. Puis, pliez les genoux et descendez aussi bas que possible sans gêner et en gardant le dos droit, les épaules et les fesses en arrière. Vos orteils doivent être visibles à tout moment ! Revenez ensuite en position debout.</p>

