

12 EXERCICES POUR UN TRAVAIL SÉDENTAIRE

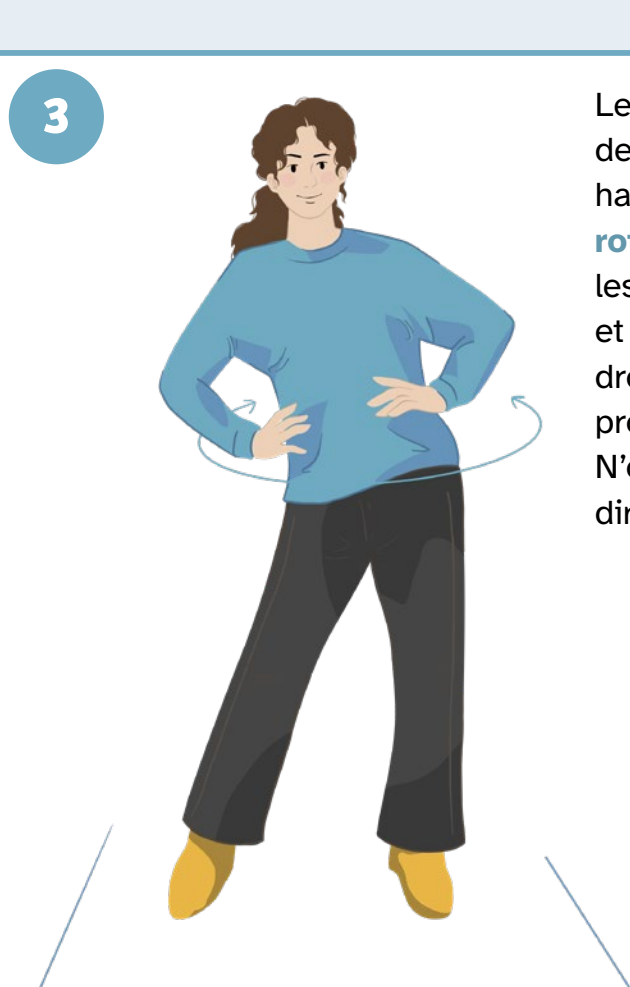
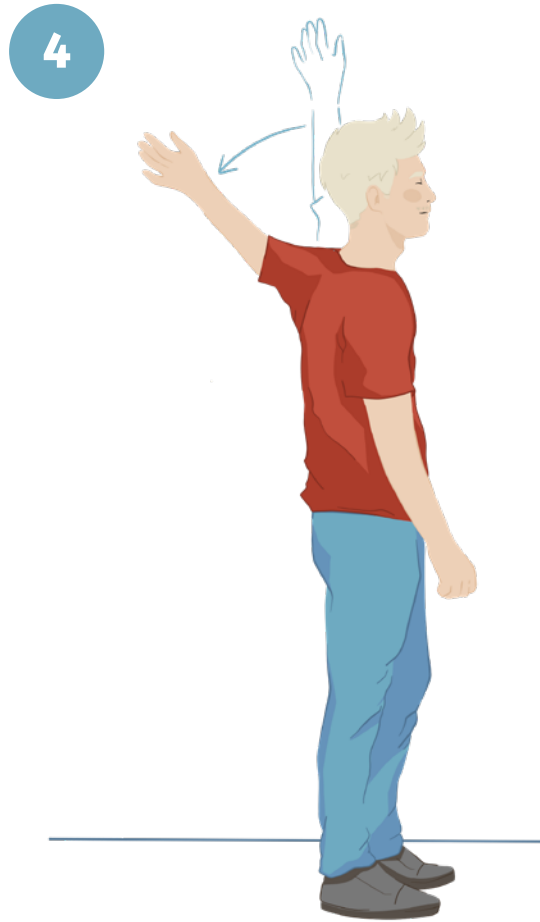
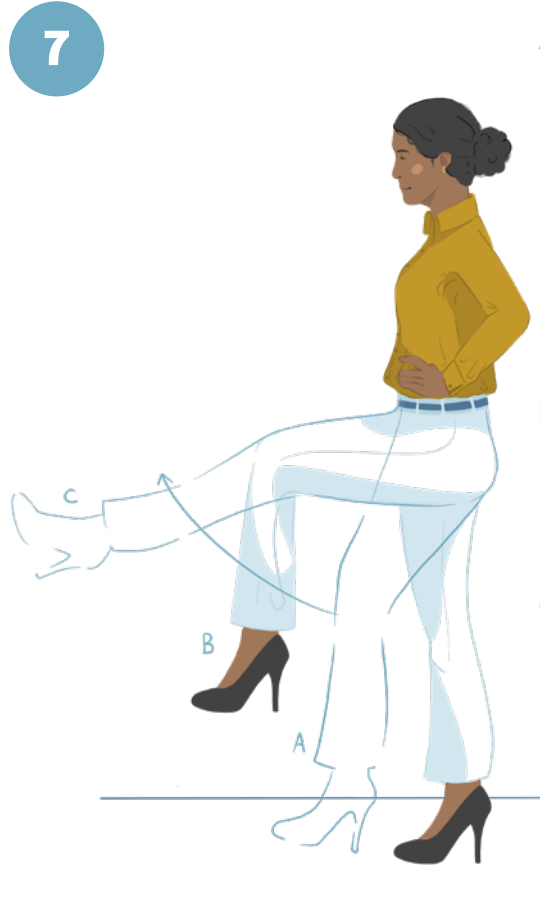
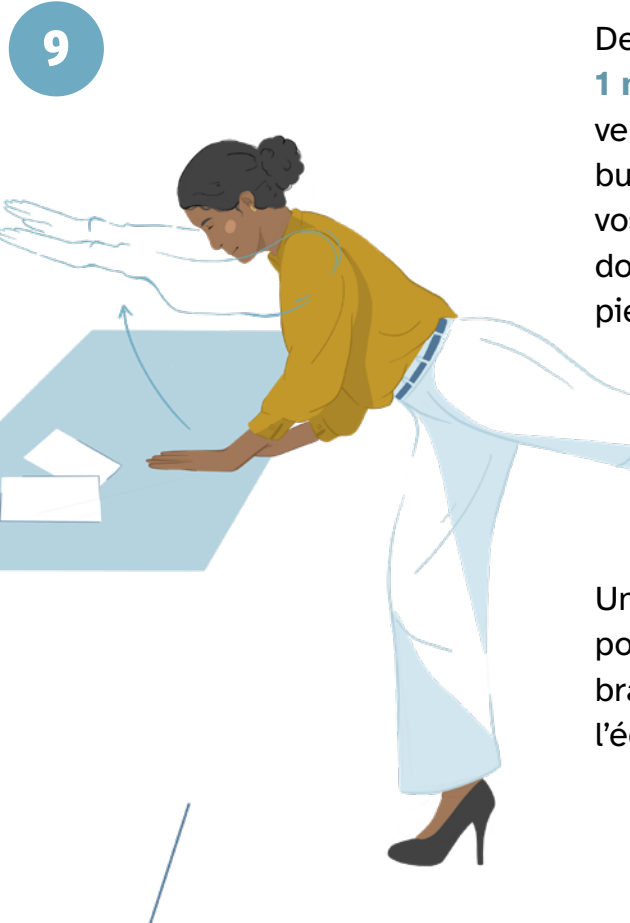
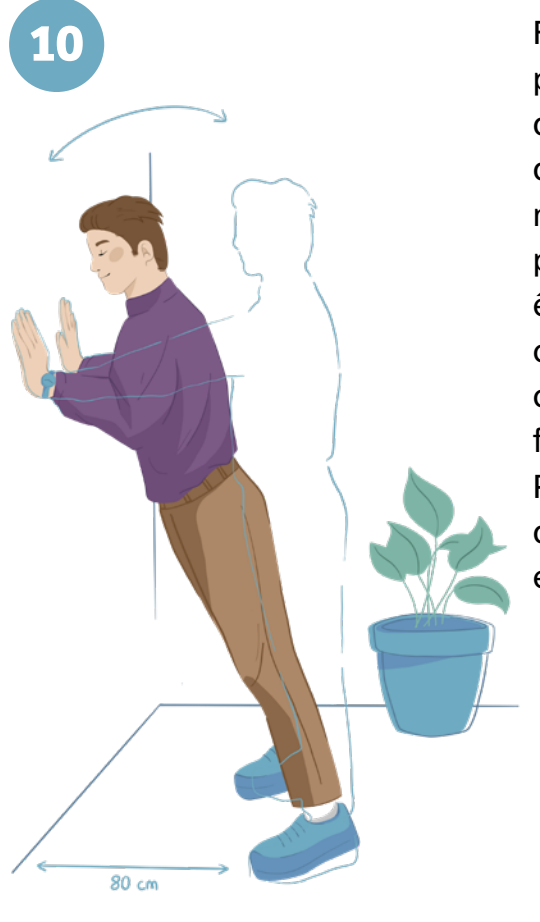
Ces mouvements doivent être réalisés sans douleur. En cas de douleur, veuillez stopper l'exercice et au besoin, consulter un médecin.

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.

Mobilité	1  En position assise ou debout, face à l'avant : A. Tournez la tête d'un côté puis de l'autre, en essayant d'amener votre nez au-dessus de votre épaule. B. Relevez la tête jusqu'à sentir un léger étirement à l'avant de votre cou puis abaissez-la lentement vers l'avant.	2  A. Dos contre le mur, pieds écartés à la largeur du bassin et éloignés d'une vingtaine de centimètres du mur et les genoux légèrement pliés. Levez les bras avec les coudes pliés à 90 degrés sur le côté, les coudes à la même hauteur que les épaules, les avant-bras collés au mur et les doigts orientés vers le plafond. B. Tendez les bras vers le haut en inspirant et en restant en contact avec le mur. C. Ramenez les bras à la position de départ en expirant lentement.	3  Les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains sur les hanches, effectuez de petites rotations du bassin en gardant les pieds à la position initiale et en gardant le buste le plus droit possible. Agrandissez progressivement vos cercles. N'oubliez pas de changer de direction.
Flexibilité Maintenez une position pendant au moins 10 secondes , puis augmentez progressivement jusqu'à 45 secondes .	4  Debout contre le mur et perpendiculaire au mur, amenez le bras en l'air, la paume de main contre le mur et allez chercher le plus haut possible avec vos doigts tout en vous collant au maximum au mur. Maintenez la position en respirant. Ensuite, amenez votre bras vers l'arrière, la paume toujours contre le mur, en gardant les épaules perpendiculaires au mur, vous ressentirez un étirement au niveau de la poitrine.	5  A. Assis sur une chaise stable, avancez les fesses vers le bord et prenez appui avec vos mains en arrière. Selon la jambe à étirer, décalez-vous légèrement à droite ou à gauche. Amenez le pied de la jambe à étirer en arrière en fléchissant le genou et en prenant appui sur les orteils. Veillez à ce que le bassin reste droit, et que le genou et la cheville restent alignés et orientés vers l'avant. Penchez-vous en arrière en expirant lentement, le buste droit pour sentir l'étirement de la cuisse. B. Vous pouvez également étirer la cuisse debout.	6  A. Tendez les bras vers le haut en inspirant lentement et en vous grandissant le plus possible, les mains jointes. Puis penchez-vous d'un côté en expirant. Revenez à la position initiale, bras en l'air en inspirant, puis penchez-vous de l'autre côté en expirant. Revenez ensuite à la position droite, bras en l'air en inspirant puis redescendez les bras le long du corps en passant par les côtés en expirant. Répétez le mouvement plusieurs fois. B. Les bras tendus vers le haut, penchez-vous d'un côté pour ressentir un étirement du côté (entre votre épaule et votre hanche). Maintenez la position avant de passer de l'autre côté.
Équilibre Restez en équilibre sur une jambe sans laisser l'autre pied toucher le sol.	7  A. Debout, avec les mains sur les hanches, levez un pied du sol à hauteur de 20 cm. Maintenez le bassin droit. Vous pouvez placer une main sur un mur pour plus de stabilité pour commencer, puis essayez sans les mains progressivement. B. Essayez de lever le genou à l'horizontale en restant le plus droit possible et en gardant le bassin orienté vers l'avant. C. Faites l'exercice B puis essayez de lever la jambe tendue vers l'avant.	8  Debout, les mains sur les hanches ou en prenant appui sur un mur, avec un pied légèrement levé vers l'avant, faites un demi-cercle de l'avant vers l'arrière puis de l'arrière vers l'avant en restant le plus droit possible. Vous pouvez vous stabiliser avec une main si nécessaire.	9  Debout, face au bureau à environ 1 m, levez une jambe tendue vers l'arrière en basculant le buste vers l'avant et en posant vos mains sur le bureau. Le corps doit être le plus droit possible, le pied d'appui orienté vers l'avant. Une fois la jambe levée, vous pouvez essayer de lever les bras vers l'avant tout en gardant l'équilibre sur un pied.
Renforcement musculaire Maintenez une bonne posture et gardez vos abdominaux contractés.	10  Face au mur à environ 80 cm, posez les mains au mur à hauteur des épaules et effectuez une flexion des bras pour vous rapprocher du mur puis poussez pour revenir à la position de départ. Les bras peuvent être à la largeur d'épaules et dans ce cas, amenez les coudes le long du corps. Si les bras sont plus écartés, fléchissez les coudes sur le côté. Pour augmenter ou diminuer la difficulté, vous pouvez rapprocher ou éloigner vos pieds du mur.	11  En position debout, appuyé sur une chaise, restez bien droit et soulevez le pied vers l'arrière, jambe tendue, puis revenez à la position de départ.	12  Assis sur votre chaise, levez-vous sans l'aide des mains, en amenant les bras vers l'avant puis rasseyez-vous lentement. Effectuez ce mouvement plusieurs fois. Si cela est difficile, levez-vous en vous servant de vos mains en appui sur les cuisses. Si cela est facile, alors durant la descente ne vous asseyez pas, remontez dès que les fesses touchent la chaise.

