

# Rester actif en télétravail

## 10 idées d'exercices à combiner dans la journée

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever au moins toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

### Étirements

Tenez les positions pendant 30 secondes en respirant profondément.

#### Étirements des bras et épaules



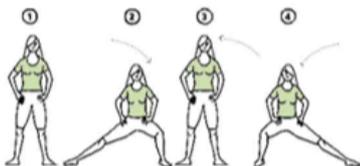
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, lacez vos mains paume contre paume et étirez vos bras vers le haut. Veillez à rester bien droit et à ne pas creuser le bas du dos.

#### Étirements des triceps



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, ramenez un bras fléchi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers le bas à l'aide de la main opposée, de façon à étirer l'arrière du bras. Répétez l'exercice de l'autre côté.

#### Étirements des adducteurs



Debout, le dos droit, mains sur les hanches, faites un pas sur le côté et basculez votre poids sur la jambe que vous venez de déplacer, en fléchissant le genou. L'autre jambe est tendue, abdominaux gainés. Revenez à la position initiale en contractant les fessiers. Recommencez avec l'autre jambe.

#### Étirements des quadriceps



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, regard loin devant et bras le long du corps, pliez une jambe de façon à rapprocher votre talon de votre fesse, en tenant votre cheville. Votre cuisse doit être alignée dans le prolongement de votre buste. Vous pouvez poser l'autre main sur un dossier de chaise pour garder l'équilibre. Recommencez avec l'autre jambe.