

Rester actif en télétravail

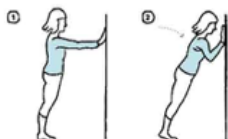
10 idées d'exercices à combiner dans la journée

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 !

Renforcement musculaire

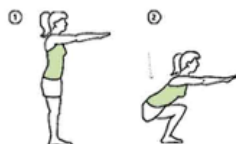
Faire 2 séries de 10 mouvements

Pompes contre un mur



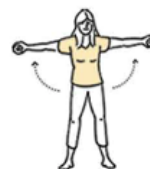
Sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, et posez vos paumes contre le mur. Fléchissez vos coudes et basculez votre poids du corps en avant, sans cambrer le dos. Puis redressez-vous en poussant sur vos avant-bras.

Squats



Jambes écartées de la largeur du bassin, bras tendus devant vous, baissez-vous le plus bas possible en fléchissant les jambes et en poussant vos fesses loin en arrière, revenez ensuite à la position initiale, en gardant les bras tendus et en contractant les fessiers. Vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos orteils.

Levés de bouteilles d'eau



Debout, jambes légèrement écartées, une petite bouteille d'eau remplie dans chaque main, les bras le long du corps. Levez lentement vos bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale, puis ramenez-les sans relâcher.

Mobilité articulaire

Faire 2 séries de 10 mouvements

Rotations de l'épaule



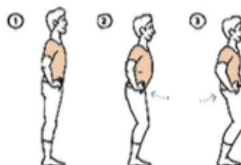
En position assise, le dos bien droit, faites de grands cercles avec les bras (un bras après l'autre) d'abord à l'horizontale, puis à la verticale.

Rotations du bassin



Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant. Réalisez de lentes rotations du bassin, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

Mouvements du bassin



Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, poussez le bassin vers l'arrière en sortant la poitrine et en cambrant légèrement le dos. Puis poussez le bassin vers l'avant en rentrant le ventre et en contractant les fessiers.