

10 EXERCICES POUR UNE PAUSE ACTIVE

Source : mangerbouger.fr

Rester actif en télétravail

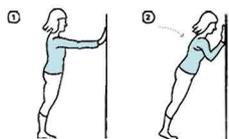
10 idées d'exercices à combiner dans la journée

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

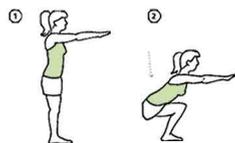
Faire 2 séries de 10 mouvements

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

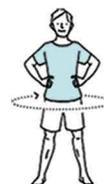
Faire 2 séries de 10 mouvements

Rotations de l'épaule



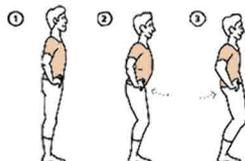
En position assise, le dos bien droit, faites de grands cercles avec les bras (un bras après l'autre) d'abord à l'horizontale, puis à la verticale.

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.

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



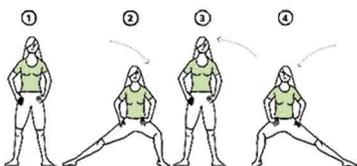
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, lacez vos mains paume contre paume et étirez vos bras vers le haut. Veillez à rester bien droit et à ne pas creuser le bas du dos.

Étirements des triceps



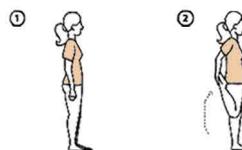
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, ramenez un bras fléchi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers le bas à l'aide de la main opposée, de façon à étirer l'arrière du bras. Répétez l'exercice de l'autre côté.

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.

10 ASTUCES ANTI-SEDENTARITE

Source : mangerbouger.fr

Debout, chez vous

10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

#1



Surélevez votre ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps.

#2



Vous organisez une réunion en visio ? Proposez de commencer par des étirements et quelques squats, rien de mieux pour faire fuser les idées !

#3



Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ? C'est bon pour le corps et le moral !

#4



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout c'est encore mieux.

#5



Commencez vos journées par une marche de 10 min, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit-déjeuner.

#6



En télétravail, laissez votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage. Une bonne occasion de se lever sans y penser !

#7



Faire des pauses actives, c'est bon pour la santé ! Quelques rotations d'épaules et du cou, ça détend le corps et l'esprit !

#8



Pour penser à vous lever toutes les 30 min, alignez 14 stylos sur votre bureau le matin, rangez-en un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir c'est gagné !

#9



Certains mails à vos collègues peuvent être remplacés par un call, une bonne occasion de prendre de leurs nouvelles et de marcher un peu en téléphonant !

#10



Pour multiplier les occasions de s'aérer, faites plutôt des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo, plutôt qu'un gros plein le weekend !

DES EXERCICES POUR BOUGER PLUS

Source : Paris 2024

FAITES VOS JEUX !

NIVEAU DÉBUTANT

EXERCICE DE LA PAGAIE

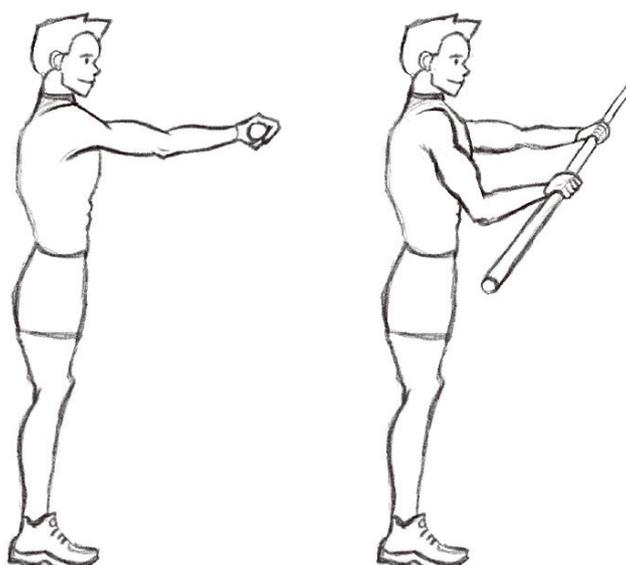
Travail des muscles des bras, du dos et du torse, et articulations du poignet.

Cet exercice physique très simple peut se faire aussi bien debout qu'assis.

- Le dos bien droit, il faut tenir le manche à balai avec les deux mains tendues devant vous, écartées à largeur d'épaules.
- Puis, tandis qu'un bras reste tout à fait immobile (à l'exception du poignet), l'autre bras effectue de lents mouvements de rotation, un peu comme on le fait dans un kayak.
- Le mieux est de faire au moins **10 répétitions** de chaque côté !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un manche à balai



①

②



③

FAITES VOS JEUX !

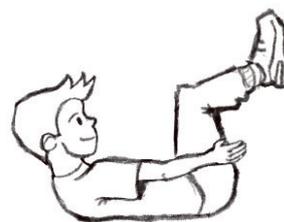
NIVEAU INTERMÉDIAIRE

EXERCICE DU VÉLO

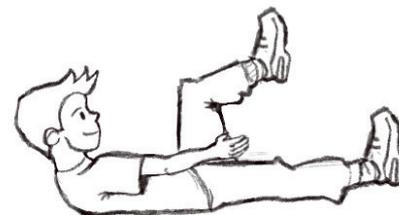
Renforcement musculaire

Installez-vous confortablement sur un tapis adéquat, puis allongez-vous en position dorsale sur le sol.

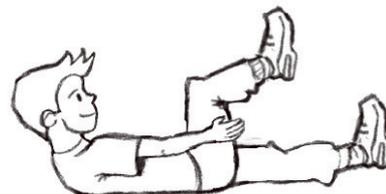
- Fléchissez vos genoux, soulevant chacun d'eux avec précaution.
- Exécutez ensuite des mouvements de va-et-vient dans le vide de manière alternée, créant ainsi une simulation réaliste de la rotation des pédales d'un vélo.
- Prenez le temps de ressentir chaque mouvement et assurez-vous de maintenir une fluidité dans l'exécution de cette activité physique, bénéfique pour le renforcement musculaire et la souplesse.



①



②



③

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un tapis de sol

FAITES VOS JEUX !

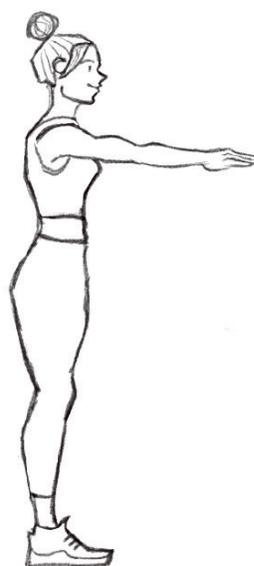
TOUS NIVEAUX

EXERCICE DU PLONGEON

Étirements

Cette séquence d'exercices vise à imiter la fluidité et l'élégance du plongeur tout en renforçant la flexibilité de votre corps.

- Afin de reproduire le mouvement du plongeur, commencez par étirer vos bras au-dessus de votre tête, cherchant à atteindre la plus grande hauteur possible.
- Ensuite, effectuez une flexion au niveau de la taille en vous penchant vers l'avant pour tenter de toucher vos orteils. Assurez-vous de maintenir une posture correcte et contrôlée tout au long du mouvement, en engageant vos muscles abdominaux pour une extension complète.



①



②



③

DES EXERCICES AMELIORER SON EQUILIBRE, SA SOUPLESSE ET SA MOBILITE ARTICULAIRE

Améliorer sa souplesse



Améliorer son équilibre



Améliorer sa mobilité
articulaire

