Rester actif en télétravail

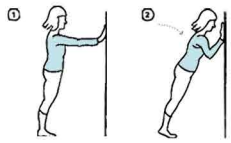
10 idées d'exercices à combiner dans la journée

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

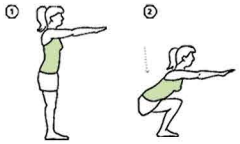
Faire 2 séries de 10 mouvements

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.

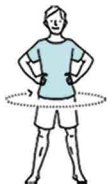
Mobilité articulaire

Faire 2 séries de 10 mouvements

Rotations de l'épaule

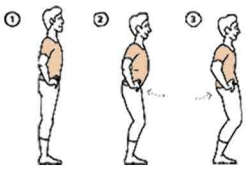
En position assise, le dos bien droit, faites de grands cercles avec les bras (un bras après l'autre) d'abord à l'horizontale, puis à la verticale.

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.

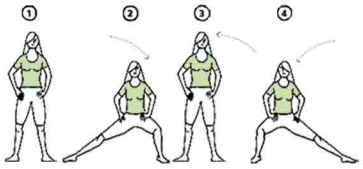
Étirements des bras et épaules

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

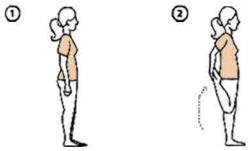
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, ramenez un bras fléchi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers le bas à l'aide de la main opposée, de façon à étirer l'arrière du bras. Répétez l'exercice de l'autre côté.

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.