

En forme au bureau

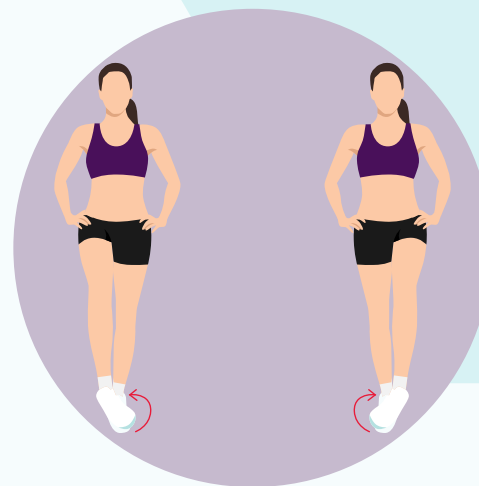
ABDOMINAUX

.....



- 1 Debout, jambes écartées.
- 2 Placez les mains derrière la tête.
- 3 Touchez votre genou gauche avec votre coude droit. Puis faites de même de l'autre côté.
- 4 Répétez 10 fois.

- 1 Choisissez un mur libre.
- 2 Placez-vous dos au mur et pliez les genoux.
- 3 Vos genoux et vos hanches forment un angle de 90 degrés.
- 4 Maintenez cette position le plus longtemps possible.
- 5 Pour cet exercice, utilisez les muscles des cuisses, les abdominaux et les muscles du dos.

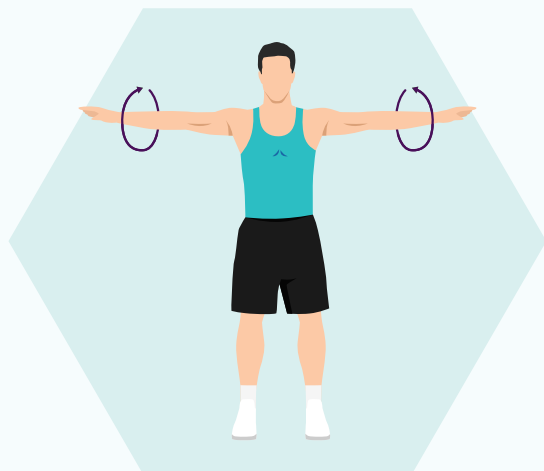


- 1 Tenez-vous droit.
- 2 Contractez vos muscles abdominaux.
- 3 Mettez-vous sur une jambe.
- 4 Faites des cercles avec le pied en l'air.
- 5 Essayez de trouver un bon équilibre.
- 6 Changez de pied après 10 tours.

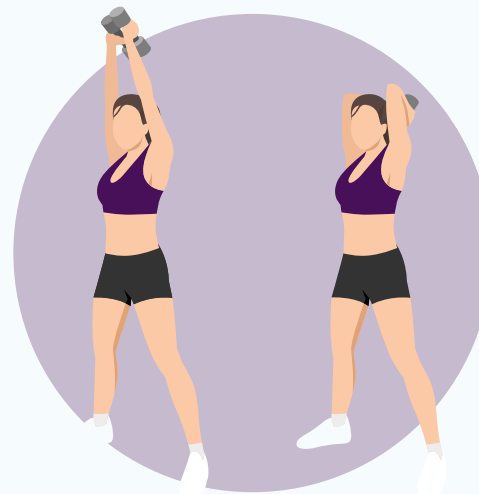


En forme au bureau

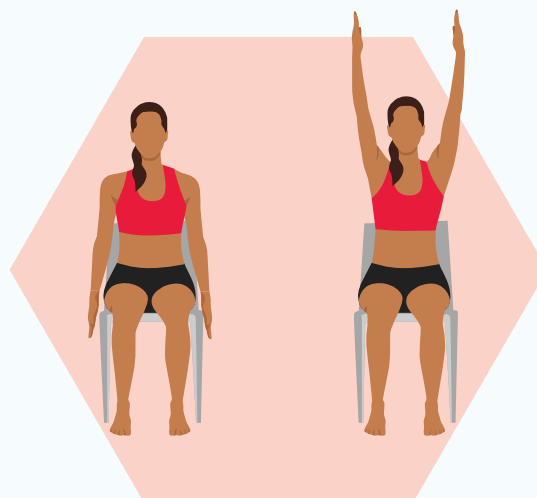
BRAS



- 1 Tendez les bras à l'horizontale.
- 2 Faites des ronds avec l'ensemble du bras.
- 3 Répétez l'opération dans l'autre sens.



- 1 Formez un poing avec vos mains et gardez vos bras tendus (ensemble) au-dessus de votre tête.
- 2 Amenez les mains derrière la tête en pliant les bras à partir des coudes.
- 3 Ramenez vos mains au-dessus de votre tête.
- 4 Répétez 10 fois.



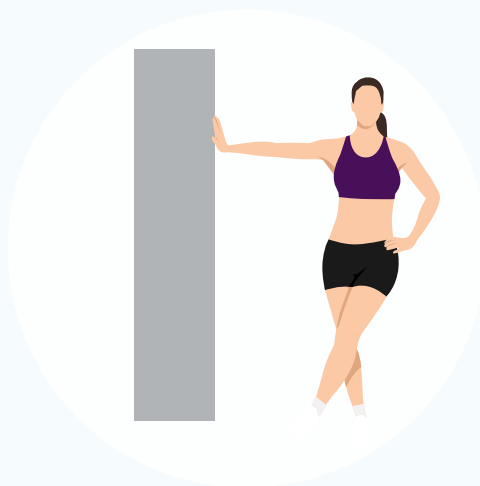
- 1 En position assise, tendez les bras vers le haut.
- 2 Ramenez-les vers le bas.
- 3 Répétez 10 fois.

En forme au bureau

RENFORCEMENT / JAMBES

.....

- 1 Tenez-vous droit devant la chaise, les jambes écartées.
- 2 Asseyez-vous sur la chaise comme si vous alliez vous accroupir, le dos bien droit.
- 3 Redressez-vous.
- 4 Répétez l'exercice 10 fois.

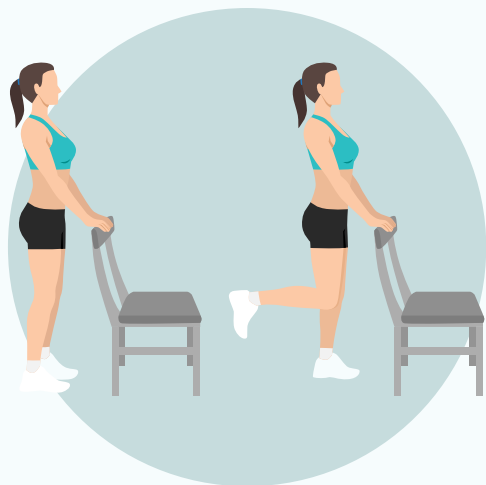


- 1 Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- 2 Amenez votre pied droit devant votre jambe gauche.
- 3 Essayez de contracter vos muscles abdominaux et vos fessiers et gardez un bon équilibre.
- 4 Répétez l'exercice 10 fois, puis changez de pied.

En forme au bureau

RENFORCEMENT / JAMBES

.....



- 1 Placez-vous derrière la chaise et saisissez le dossier.
- 2 Pliez le genou et amenez votre pied vers l'arrière.
- 3 Ramenez le pied au sol.
- 4 Répétez 10 fois, puis alternez avec l'autre jambe.

- 1 Tenez-vous droit et placez un pied en arrière
- 2 Gardez le dos droit et pliez les deux genoux.
- 3 Répétez 10 fois.



Prenez les escaliers !



Marchez (jusqu'à l'imprimante, pendant les appels téléphoniques, jusqu'à la machine à café, ...)



Faites les exercices 3x/semaine, entre collègues, lors d'une pause active.



Commencez doucement et augmentez la résistance quand vous arrivez à faire 20 répétitions.