

En forme en télétravail

## RENFORCEMENT / JAMBES

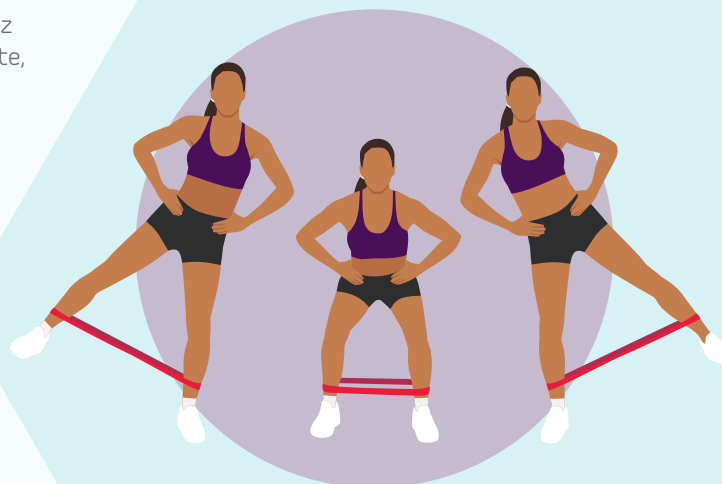
.....



- 1 Placez l'élastique autour de vos jambes, juste au-dessus des genoux.
- 2 Ecartez légèrement vos pieds.
- 3 Asseyez-vous en squat, le dos droit.
- 4 Tenez-vous droit. Gardez le dos droit, la tête droite, la poitrine haute et les coudes en arrière.
- 5 Répétez l'exercice 10 fois.



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

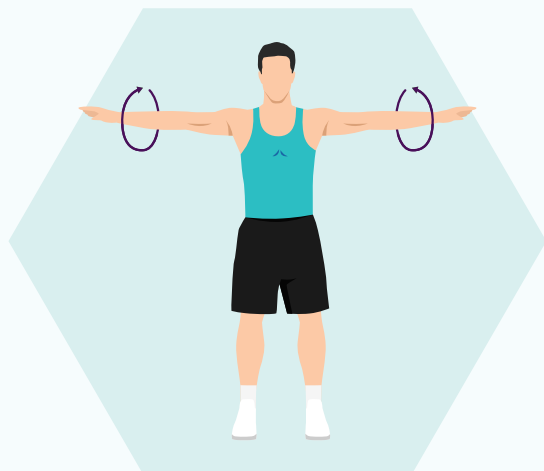


- 1 Placez la bande élastique autour de vos jambes.
- 2 Tendez une jambe vers l'extérieur.
- 3 Répétez l'exercice 10 fois.
- 4 Faites de même avec l'autre jambe.
- 5 Répétez 10 fois.

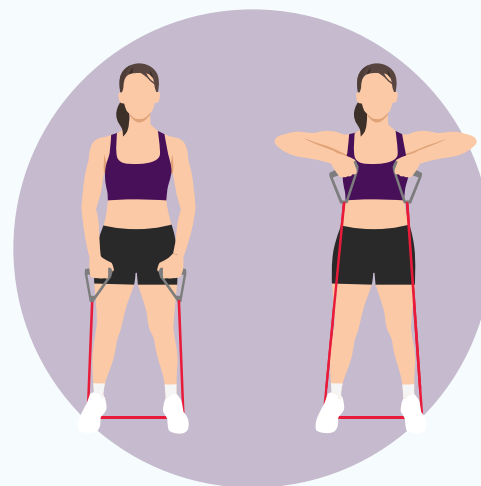
En forme en télétravail

## 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.



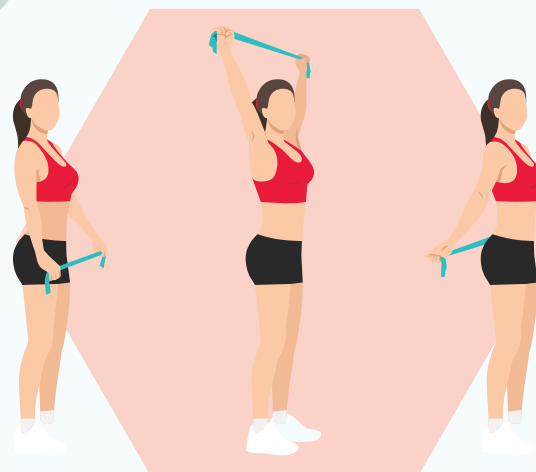
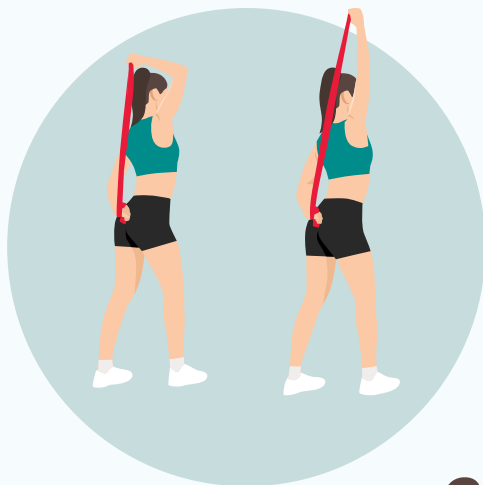
- 1 Placez vos pieds l'un à côté de l'autre.
- 2 Placez l'élastique autour de vos pieds.
- 3 Tirez l'élastique vers le haut avec les deux bras. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.
- 4 Redescendez avec les bras.
- 5 Répétez 10 fois.

## En forme en télétravail

# BRAS



- 1 Placez votre bras gauche dans le bas du dos en tenant une extrémité de l'élastique dans votre main.
- 2 Saisissez l'autre extrémité avec votre main droite. Placez cette main derrière votre tête.
- 3 Avec la main droite, tirez la bande vers le haut. La main gauche ne bouge pas.
- 4 Ramenez votre bras vers la tête.
- 5 Répétez 10 fois, puis changez de main.



- 1 Prenez l'élastique dans vos deux mains.
- 2 Gardez les bras tendus.
- 3 Tirez sur l'élastique vers l'extérieur.
- 4 Vous pouvez faire le même exercice à hauteur des hanches, des épaules et au-dessus de la tête.
- 5 Répétez 10 fois.



En forme en télétravail

## ABDOMINAUX

.....

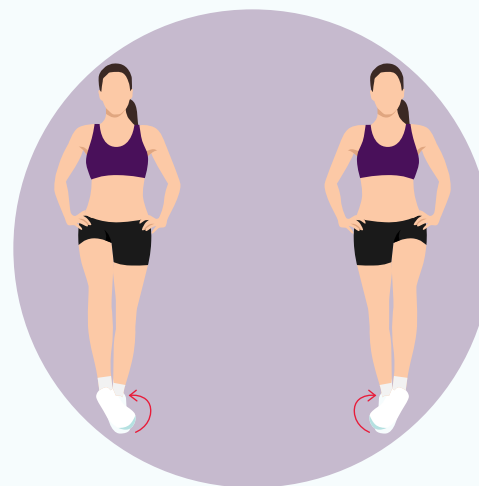


- 1 Debout, jambes écartées.
- 2 Placez les mains derrière la tête.
- 3 Touchez votre genou gauche avec votre coude droit. Puis faites de même de l'autre côté.
- 4 Répétez 10 fois.

- 1 Choisissez un mur libre.
- 2 Placez-vous dos au mur et descendez 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.



- ✓ Répétez les exercices 3x/semaine.
- ✓ Après être resté assis pendant 1 heure, réalisez 2 exercices. Faites-en une routine.
- ✓ Faites les exercices entre collègues, lors d'une pause active.
- ✓ Commencez doucement et augmentez la résistance quand vous pouvez faire 20 répétitions.



- 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.