

# On bouge au travail

Scannez le QR Code et retrouvez les vidéos de ces exercices pour prévenir la sédentarité au travail ou rendez-vous sur notre chaîne Youtube



## Pompes au mur



Placer les mains contre un mur, puis fléchir les bras et avancer le haut du buste, en gardant le dos bien droit, puis repousser le buste et répéter le mouvement.

Marcher sur place, en montant les genoux de plus en plus haut.

## Montée de genoux



## Gainage surélevé



Placer les mains sur un support entre 50 et 70 cm de hauteur. Avec le dos bien droit, soulever une main et faire une rotation du corps entier, de chaque côté.

Se placer derrière une chaise, avec les mains sur le dossier de la chaise, puis se dresser sur les demi-pointes.

## Montée sur les demi-pointes



## Étirement dos & jambes



Placer les mains sur le bureau et reculer les pieds, jusqu'à ce que les jambes tendues ou fléchies forment un angle droit. Pousser la tête entre les épaules.

S'asseoir sur le bord d'une chaise, lever le pied droit, le poser puis lever le gauche. Au bout de 3 fois, lever les 2 pieds en même temps, en serrant les abdos.

## Abdos sur chaise



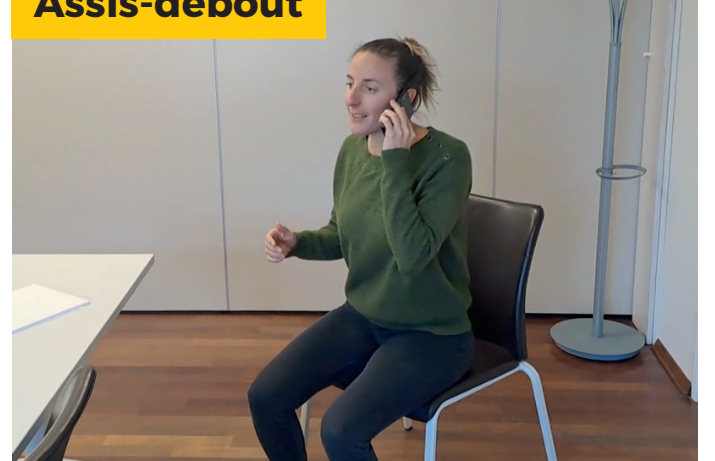
## Étirements jambes croisées



Croiser la jambe et placer la cheville sur le genou opposé. Se pencher vers l'avant, tenir quelques secondes, et changer de jambe.

S'asseoir sur une chaise, sans roulettes, puis se relever et se rasseoir entre 10 et 20 fois.

## Assis-debout



Document élaboré par