



POUR DEVEROUILLER VOS COUDES ET VOS EPAULES



Asseyez-vous au bord de votre chaise, jambes écartées largeur du bassin et dos droit.

Réalisez des mouvements « boxe » avec vos bras en alternant un bras tendu, un bras plié.

Pensez à respirer.

Réaliser le mouvement pendant 30 secondes.

POUR RENFORCER VOS BRAS, VOS PECTORAUX ET VOS ABDOMINAUX



Asseyez-vous au bord de votre chaise, jambes écartées largeur du bassin et dos droit, mains en appui sur le bureau, coudes contre le corps

Inspirez en vous grandissant.

Sur l'expiration, exercer une pression sur vos mains puis relâchez.

Répétez 5 à 10 fois.

Ensuite, réaliser le même exercice avec les mains en appuis sous le bureau (paume vers le haut)

POUR RENFORCER VOS QUADRICEPS



Asseyez-vous au bord de votre chaise, jambes écartées et dos droit.

Inspirez en vous grandissant. Sur l'expiration, tendez une jambe le plus haut possible. Revenez à la position initiale puis faites l'autre côté.

Répétez 5 à 10 fois par côté.

Conseil : engagez votre périnée et vos abdominaux sur l'expiration, sans forcer avec le haut du corps.

POUR TRAVAILLER VOS ABDOMINAUX



Asseyez-vous au bord de votre chaise, jambes écartées, dos droit, coudes contre le corps.

Inspirez en vous grandissant. Sur l'expiration, levez un genou.

Tenez la position pendant 30 secondes.

Revenez à la position initiale puis faites l'autre côté.

Répétez 10 à 20 fois par côté.

Pour plus de difficulté : penchez vous légèrement en arrière et tendez les bras devant vous.

POUR TONIFIER VOS CUISSSES ET VOS FESSIERS



Démarrez le mouvement assis au bord de votre chaise, jambes écartées largeur du bassin et dos droit.

Inspirez et sur l'expiration levez-vous puis asseyez-vous en contrôlant la descente.

Répétez le mouvement pendant 30 secondes. Le nombre de répétitions dépendra de votre vitesse, à vous de choisir selon vos sensations et l'intensité que vous recherchez.

POUR TRAVAILLER VOS ABDOMINAUX ET VOTRE POSTURE



Debout, les jambes écartées largeur du bassin et le dos droit.

Appuyez-vous sur le bureau, mains largeur des épaules.

Reculez les pieds, gardez le dos droit. Les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles sont alignés (pensez à former une planche).

Conseil : Engagez votre périnée et contractez vos abdominaux. Pensez à respirer.

Maintenez la position 30 secondes.

Pour plus de difficultés : intégrez une torsion à votre mouvement, en vous tournant et en levant un bras, d'un côté puis de l'autre. Gardez toujours le dos droit et l'alignement épaules – hanches - chevilles

POUR ACTIVER VOTRE COEUR

Boxe debout



Commencez debout, les jambes écartées largeur du bassin et le dos droit.

Réalisez des mouvements « boxe » avec vos bras en alternant un bras tendu, un bras plié, tout en trottinant sur place.

Pensez à respirer.

Réaliser le mouvement pendant 30 secondes.

Jumping jack



Commencez en position debout, les pieds joints et les bras le long du corps.

Sautez en écartant les pieds sur les côtés tout en levant les bras au-dessus de la tête.

Revenez à la position de départ en sautant à nouveau et en ramenant les bras le long du corps.

Pensez à respirer.

Maintenez le mouvement pendant 30 secondes.

N'hésitez pas à adapter la difficulté, en réalisant l'exercice sans sauter.

□ Corde à sauter



Commencez en position debout, les pieds joints et les bras le long du corps.

Sautez en imaginant avoir une corde à sauter.

Vous pouvez sauter les pieds joints ou en alternant pied droit et pied gauche.

Pensez à respirer.

Maintenez le mouvement pendant 30 secondes.

□ Courir sur place



Commencez en position debout, les pieds joints et les bras le long du corps.

Levez les genoux en alternant les jambes comme si vous courriez sur place. Utilisez vos bras pour imiter le mouvement de la course.

Pensez à respirer.

Amusez-vous à varier la vitesse pour varier en intensité.

Maintenez le mouvement pendant 30 secondes.

POUR TRAVAILLER VOTRE EQUILIBRE

□ L'équilibre debout



Jambes écartées largeur du bassin, montez sur la pointe des pieds en fixant un point et en contractant les muscles des jambes et les abdominaux pour maintenir l'équilibre.

Si vous y arrivez, levez les bras au-dessus de la tête.

Pensez à respirer.

Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.

Répétez 3 fois.

□ Le surfer



Tenez-vous debout avec les pieds largeur du bassin et les bras le long du corps.

Avancez une jambe de la longueur d'un pas en prenant appuis sur le talon de la jambe qui est devant et sur la pointe de la jambe qui est derrière. Pensez à fléchir les genoux.

Fixer un point pour vous aider à maintenir l'équilibre. Gardez le dos droit.

Pensez à respirer.

Maintenez la position pendant 30 secondes de chaque côté.

12 étirements faciles pour le travail de bureau – « Les recettes de Caty »

12 étirements pour le travail de bureau

Caty



10-20 sec. • 2 fois



10-15 sec.



8-10 sec. • de chaque côté



15-20 sec.



3-5 sec. • 3 fois



10-12 sec. • chaque bras



10 sec.



10 sec.



8-10 sec. • de chaque côté



8-10 sec. • de chaque côté



10-15 sec. • 2 fois



Secouer les mains • 8-10 sec.