

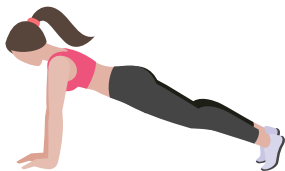
6 EXERCICES À FAIRE SUR SA CHAISE EN TRAVAILLANT



Exercice 1 Dos rond, dos creux

1. Avancez-vous sur le bout de votre chaise.
2. Déposez les mains sur les genoux.
3. Inspirez, rentrez le menton et arrondissez le dos.
4. Expirez, sortez vos fesses et levez le menton pour créer un dos creux.

Avantage : Diminue les raideurs au niveau de la colonne vertébrale et les douleurs du bas du dos.



Exercice 4 La planche

1. Prenez appui sur votre surface de travail sur les coudes ou les mains (possibilité de faire cet exercice au sol).
2. Allongez le corps et les jambes, de manière à créer une planche.
3. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne.
4. Maintenez la position.

Avantage : Renforce les muscles stabilisateurs des épaules et des abdominaux.



Exercice 2 Squats

1. Levez-vous et installez-vous devant votre chaise, bras tendus.
2. Fléchissez les genoux et les hanches, les pieds à la largeur des hanches.
3. Descendez en poussant les fesses vers l'arrière, comme pour vous asseoir.
4. Inspirez dans la descente.
5. Expirez dans la remontée.

Avantage : Améliore la force musculaire et l'endurance des jambes tout en faisant travailler votre cœur.



Exercice 5 Etirements

1. Placez-vous face à votre chaise, les bras légèrement tendus.
2. Baissez-vous vers le sol en respirant profondément et en gardant le dos droit.
3. Remontez doucement à la verticale en expirant.

Avantage : Etire tous les muscles de l'arrière du corps (dos, fessiers, ischio-jambiers, mollets).



Exercice 3 Automassage des pieds

1. Retirez vos chaussures.
2. En position assise, faites rouler une balle d'automassage (ou balle de tennis) sous votre pied.
3. Faites des cercles ou un mouvement avant-arrière pour bien masser tout le dessous du pied.
4. Changez régulièrement de pied.
5. Pour une plus grande efficacité, faites l'exercice debout.

Avantage : Améliore la circulation sanguine, évacue les tensions, relaxe les muscles des pieds et active le système nerveux.



Exercice 6 Exercices de respiration

1. Assurez-vous d'être en position confortable, le dos contre le dossier de votre chaise.
2. Fermez les yeux.
3. Déposez les mains sur le bas de votre ventre.
4. Inspirez en gonflant le ventre comme un ballon.
5. Expirez en rentrant le nombril vers la colonne.

Avantage : Aide à réduire le stress et permet une pause d'écran.

LA SÉDENTARITÉ, TOUS CONCERNÉS !

Selon l'étude INCA 3 de l'ANSES, plus de 80 % des adultes de 18 à 79 ans sont trop sédentaires. Hors temps de travail, les adultes passent ainsi quotidiennement de 3h20 à 4h40 assis devant un écran. Ce chiffre peut largement augmenter pour les adultes ayant un travail dans le secteur tertiaire.

Face à cette sédentarité, il est important de rompre les mauvaises habitudes. Voici donc 6 exercices simples et rapides proposés par PREVY à faire sur une chaise de bureau pour contrer les effets de la sédentarité.