

# Bouger

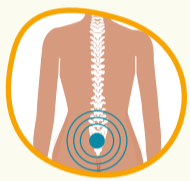
JV!  
renforcé.e

## AU TRAVAIL

## COMME CHEZ SOI !

### RENFORCEMENT GRÂCE AUX OBJETS DU QUOTIDIEN

Pour bouger, il n'est pas nécessaire d'investir dans du matériel onéreux et encombrant, ni dans un abonnement à la salle de sport ! Découvrez nos conseils activité physique à faire au travail, à la maison ou en extérieur régulièrement !



## Renforcement des ceintures dorsales et abdominales

### À L'AIDE D'UNE CHAISE

1. Cet exercice, pratiqué assis sur une chaise, permet de renforcer la région lombaire, les muscles fléchisseurs des hanches et de tonifier le dos. Il permet également d'étirer le nerf sciatique.

Je veille à trouver un bon équilibre sur une assise stable, à engager l'intérieur de mes cuisses et à respirer en mettant l'accent sur une expiration contrôlée.



2. Cet exercice pratiqué à l'aide d'une chaise permet de renforcer la ceinture des muscles lombaires ainsi que la ceinture abdominale.

Je veille à garder une sensation de longueur au niveau de la colonne vertébrale, j'engage mes fessiers ainsi que mes cuisses, tout en maintenant une respiration confortable.



JV! Je regarde la vidéo !

## Renforcements à réaliser

### DANS L'ESCALIER



JV! Je regarde la vidéo !

### LES ALLERS-RETOURS

Les groupes musculaires sollicités sont les mêmes à l'aller qu'au retour, mais à la montée, tu travailles en concentrique et à la descente, en excentrique. Les cuisses et les mollets donneront la composante de freinage qui sera utile à la descente. Les muscles moteurs sont les quadriceps, le triceps sural (mollet) et les ischios-jambiers, qui viennent équilibrer et freiner la descente.

Je peux varier la vitesse de la montée ou varier l'amplitude, en passant une marche, par exemple.



### LES SQUATS DE FACE

Cet exercice muscle la sangle abdominale et dorsale, renforce la posture, l'équilibre, ainsi que la flexibilité et la mobilité de tes articulations.

Pour réaliser cet exercice, je monte une jambe après l'autre sur la même marche, les pieds et les genoux vers l'extérieur, pour plus d'engagement dans les fessiers, puis je fléchis les jambes et pousse les fesses en arrière, je serre mes abdominaux.

Je continue en montant une marche après l'autre, ou en sautant les deux jambes en même temps.



### LES SQUATS DE PROFIL

Cette variante permet de renforcer davantage les muscles de tes cuisses et de tes fesses.

Je me tiens debout, de profil à mes escaliers. Un pied sur une marche et l'autre sur la marche supérieure. Puis, je recommence de l'autre côté en pensant à pousser mes fesses vers l'arrière et à serrer mes abdominaux, tout en maintenant ma respiration.

Rendez-vous sur [jobdevie.fr](https://www.jobdevie.fr)

JOBDEVIE®