

# Je combats ma sédentarité !

JV! JE DÉCOUVRE LES EXERCICES ET CONSEILS JOB DE VIE !

## REPRISE EN DOUCEUR ! PERMETS À TON CORPS DE S'HABITUER !

Il faut reprendre le sport à ton rythme. Commence par t'échauffer et pense à t'étirer en fin de séance.



## LA BOUGEOTE AU QUOTIDIEN !

Monte les escaliers à pied, marche, prends le vélo, descends une station de métro plus tôt...

Évites dès que tu le peux la voiture !

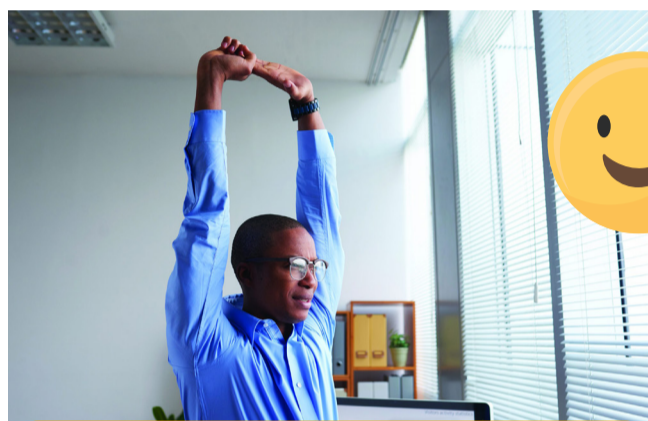


## JE ME FAIS DES CUISSÉS BÉTON DANS LE BUS !

LA BONNE POSITION : ASSIS, PIEDS À PLAT.

L'exo pour te muscler sans bouger : Imagine que tu portes tout le poids de ton corps sur un seul pied et que tu patines. Tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre mais sans bouger les pieds.

🕒 Répète l'exercice 6 fois.



## STRETCHING DES ÉPAULES !

LA BONNE POSITION : ASSIS OU DEBOUT.

Lève les épaules aussi haut que possible vers les oreilles. Tiens la position pendant une à deux secondes. Détends ensuite tes épaules et laisse-les redescendre.

🕒 Répète le mouvement 8 à 10 fois.

Les tensions s'accumulent souvent dans les muscles des épaules et de la nuque. Le stretching des épaules aide à se détendre et stimule la circulation sanguine.



## LE TWIST DE LA COLONNE VERTÉBRALE !

LA BONNE POSITION : PIEDS À PLAT.

Contracte les muscles de ton ventre et pivote doucement le haut du corps vers la droite. Avec tes mains, prends appui sur la chaise pour te tourner encore plus, jusqu'à ce que tu ne puisses plus aller plus loin. Maintiens ton dos droit.

🕒 Tiens la position pendant 10 à 30 secondes puis répète cet exercice en tournant vers la gauche.

Le mal du bas du dos peut prévenir d'une position assise trop longue.



## JE MARCHE, C'EST BON POUR LE MORAL !

Pour oxygéner ton corps : la marche rapide ! 🕒 30 minutes chaque jour permet d'entretenir une bonne condition physique et d'éviter une prise de poids.

Marcher est bon pour la santé même lorsque les articulations sont atteintes par des phénomènes arthrosiques. Sauf en cas de crises douloureuses où il faut se mettre au repos.

🕒 Marcher 30 à 40 minutes plusieurs fois par semaine permet de décompresser, de s'apaiser quand on est tendu, mais aussi d'y voir plus clair, ou encore de trouver des solutions.

Bref, c'est à la fois un extraordinaire booster cognitif et un formidable tranquillisant naturel. Cette expérience empirique des bienfaits psychiques de la marche est confirmée régulièrement par les chercheurs.