

Activité physique Renforcement musculaire Un corps à l'ouvrage !

Objectif
bien-être

- 10-12 minutes
- Un mur, un comptoir ou une chaise sans roulettes, un tapis de sol au besoin et des petits poids ou bouteilles d'eau
- Pour les employés ayant un travail debout
- Faire entre 12-15 répétitions de chaque exercice

Attention, suivre ces consignes de sécurité :

- Ne jamais bloquer sa respiration. Expirer au moment de l'effort.
- Respecter ses limites. Si vous êtes plus fatigué une journée, en faire moins ou se reprendre le lendemain.
- S'assurer de garder votre le droit en tout temps et de bien engager les abdominaux.



Élévation frontale et latérale (épaules/trapèzes) :

- 1 Les pieds à la largeur des hanches, les « poids » dans les mains de chaque côté du corps. Lever les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules et redescendre.
- 2 Les pieds à la largeur des hanches, les « poids » dans les mains devant les hanches. Lever les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules et redescendre.

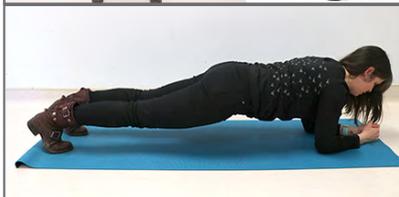
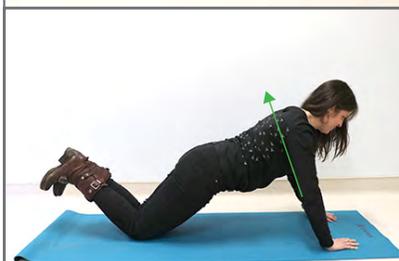


Planche (abdominaux) :

Coucher à plat ventre, en appui sur les avant-bras. Monter soit sur la pointe des pieds ou sur les genoux (plus facile) et tenir la posture le plus longtemps que vous pouvez. Faire attention de ne pas lever les fesses dans les airs. On doit avoir une belle ligne droite pour notre colonne vertébrale.



Push-up (pectoraux/triceps) :

Pectoraux : Écarter les pieds à la largeur des épaules et déposer les mains sur le mur. Mettre les mains un peu plus larges que les épaules, mais à la même hauteur que celles-ci et les coudes vers l'extérieur. Plier les bras afin de se rapprocher le plus possible du mur. Maintenir cette position pendant 2 secondes. Pousser ensuite sur le mur pour revenir à la position initiale.

Triceps : Même exercice, mais en plaçant les mains sous les épaules. Il faut s'assurer de garder les coudes près des côtes.

Modification : Plus les pieds sont loin du mur, plus l'exercice est difficile.



La bicyclette (abdos) :

Se coucher sur le dos. Placer les jambes dans les airs à 90°degrés. Décoller la tête du sol. Allonger la jambe droite et tenter d'aller toucher le genou gauche avec votre coude droit. Alternier.