

# 6 EXERCICES À FAIRE SUR SA CHAISE EN TRAVAILANT



Les adultes canadiens passent en moyenne 9,5 heures par jour en position assise, une position néfaste pour la santé lorsque prolongée! Les travailleurs de bureau sont particulièrement à risque. Voici donc 6 exercices simples et rapides proposés par la kinésiologue Marie-Ève Corriveau à faire sur une chaise de travail (ou tout près!) pour contrer les effets la sédentarité.



## EXERCICE 1 DOS ROND, DOS CREUX

Répétitions : 10

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.

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



## EXERCICE 2 SQUATS

Répétitions : 15 à 20

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.

**Les avantages :** Améliore l'endurance des jambes.

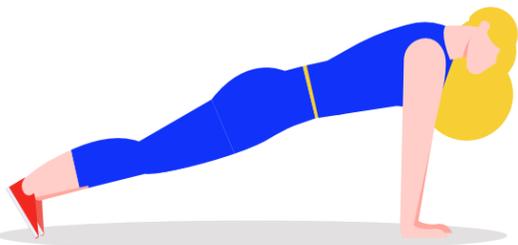


## EXERCICE 3 AUTOMASSAGE DES PIEDS

Durée : 2 minutes ou au confort

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 de pied.
5. Pour une plus grande efficacité, faites l'exercice debout.

**Les avantages :** Améliore la circulation sanguine. Évacue les tensions et relaxe les muscles des pieds. Activation du système nerveux.



## EXERCICE 4 LA PLANCHE

Durée : 15 à 60 secondes

1. Prenez appui sur votre surface de travail sur les coudes ou les mains (si vous avez la possibilité, vous pouvez 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.

**Les avantages :** Renforce les muscles stabilisateurs.



## EXERCICE 5 ÉTIREMENTS

Durée : 30 à 45 secondes

1. Assoyez-vous sur le bout de votre chaise.
2. Allongez vos jambes, bien tendues, et gardez les pieds fléchis, au sol.
3. Gardez votre dos droit.
4. Faites une flexion du tronc vers l'avant en glissant vos mains le long de vos cuisses et de vos jambes vers les orteils.

**Les avantages :** Étire tous les muscles de l'arrière du corps (dos, fessiers, ischio-jambiers, mollets).



## EXERCICE 6 RESPIRATION

Répétitions : 5

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.

**Les avantages :** Aide à réduire le stress, permet une pause d'écran.

### QUELQUES TRUCS...

Vous manquez de temps? Faites un exercice au choix toutes les heures. Vous pouvez programmer une notification sur votre calendrier.

Vous voulez en faire plus? Variez votre position de travail: assis, debout, sur un ballon suisse. Faites des pauses actives. Allez marcher.