

Guide de ressources

[Octobre 2025]

Exercices de bureau

Le travail occupe une grande partie de notre journée, ce qui peut rendre difficile l'intégration d'un entraînement après les heures de travail. Une façon simple de rester actif est d'ajouter du mouvement dans votre journée, directement à votre poste de travail. Voici quelques exercices de bureau à essayer

- **Torsion assise:** Asseyez-vous bien droit et tournez le haut du corps d'un côté en tenant le dossier de votre chaise. Maintenez la position quelques secondes, puis changez de côté.
- **Squats de chaise:** Tenez-vous derrière votre chaise, les pieds à la largeur des hanches. Abaissez-vous comme si vous alliez vous asseoir, restez juste au-dessus du siège, puis relevez-vous.
- **Pompes au bureau:** Placez vos mains sur le bord de votre bureau et reculez vos pieds jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite. Abaissez votre poitrine vers le bureau, puis poussez pour revenir à la position de départ.

