

Activité physique au bureau : 3 exercices sur mesure

Selon Nicolas Bertrand, tout commence par une histoire de posture au **poste de travail** et d'ergonomie : « Apprenez à bien régler votre poste de travail. Le bas du dos bien collé à votre fauteuil, la tête à peu près à une longueur de bras de votre écran, le regard à la hauteur de la première ligne d'écriture, les coudes à angle droit, le clavier à 10 à 15 cm du bord du bureau, les épaules détendues, l'arrière des genoux qui ne touchent pas le siège ... Et vous êtes paré pour la journée. »

3 exercices à faire régulièrement lors de votre journée de travail derrière un ordinateur

1er exercice : bascule du bassin, droite/gauche



En position assise, prenez conscience de vos appuis et faites travailler vos abdominaux dans cet exercice facile à réaliser sur n'importe quel siège. Transférez le poids de votre corps d'une fesse à l'autre. Maintenez la position six secondes sur chaque fesse puis alterner. Faire 2 séries de 10 mouvements

2ème exercice : transverse de l'abdomen assis



Muscle abdominal particulièrement actif dans la respiration, le transverse de l'abdomen permet de maintenir le ventre rentré pendant la phase d'expiration (souffle). Soufflez au maximum en essayant de plaquer le bas votre dos sur le mur. Maintenez la position 6 secondes en restant en apnée. Faire 2 séries de 10 mouvements.

3ème exercice : swing chaise bureau



Dans cet exercice vous devez dissocier le haut du corps du bas du corps. Dans un mouvement de rotation opposée (plus simple avec une chaise de bureau pivotante). Réaliser 20 mouvements (10 à droites, 10 à gauche)

Mars 21