

## PAUSE EN MOUVEMENT

20 exercices pour garder sa vivacité physique sur le lieu de travail.



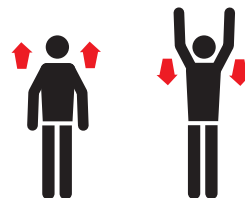
## MOBILISATION

9 exercices d'échauffement et d'assouplissement.



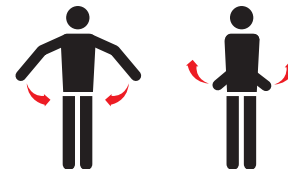
Les mains jointes, faire des rotations avec les poignets dans un sens et dans l'autre.

1



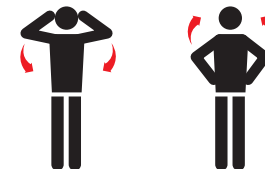
Les bras tendus le long du corps, les lever au-dessus de la tête puis les redescendre, dans un mouvement rapide.

2



Balancer les bras devant soi en les croisant.

3



Poser les mains de chaque côté de la tête, puis sur les reins.

4

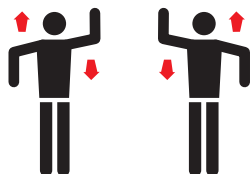


info@5parjour.ch, www.5parjour.ch

**action d**

diabetes aktiv vorbeugen  
prévenir activement le diabète  
prevenire attivamente il diabete

info@actiond.ch, www.actiond.ch



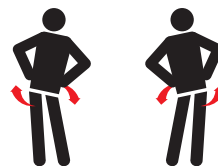
Les bras positionnés latéralement à angle droit, les faire pivoter du coude vers le haut et vers le bas, de manière alternée.

5



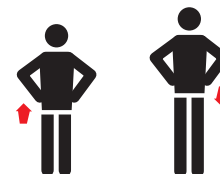
Boxer dans le vide.

6



Faire des rotations avec le bassin dans un sens et dans l'autre.

7



Basculer le bassin vers l'arrière, puis se redresser.

8

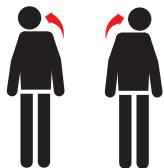


Les bras posés derrière la tête, pencher le buste à droite et à gauche.

9

## RENFORCEMENT ET ÉTIREMENT

11 exercices  
de mise en forme.



Pencher lentement la tête  
d'un côté et de l'autre.

10



Les bras derrière le dos,  
tirer latéralement d'une main  
sur l'autre, puis changer  
de bras et de côté.

11



Se pencher lentement en avant  
tout en enroulant le buste.

12



Ramener le genou vers le  
ventre. Étirement des fessiers.

13



En prenant appui contre un mur,  
une jambe en avant, l'autre en  
arrière, presser les pieds contre  
le sol en déplaçant la pres-  
sion de la pointe jusqu'aux  
talons et inversement.

14



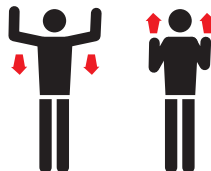
En prenant appui sur le bord  
d'une table, le dos droit, plier  
les jambes jusqu'à la position  
assise, puis remonter.

15



Serrer les poings l'un contre  
l'autre en bandant le ventre  
et les fesses.

16



Les bras positionnés  
latéralement à angle droit,  
ramener les coudes le long  
du corps, puis les remonter.

17



Debout sur une jambe,  
écarter l'autre jambe puis  
la ramener.

18



Debout sur une jambe, lever  
le talon en prenant appui  
sur le devant du pied, puis  
reposer le talon.

19



Dos appuyé contre un mur,  
plier les jambes à 90° et  
maintenir cette position  
durant 30 à 60 secondes.

20