

# Lutter contre la sédentarité à la maison

**Autorisez-vous des pauses**

**Pensez à bien vous hydrater**



**1 minute par exercice**

**Et c'est parti !**



## Étirement du dos avec son évier

### Départ :

- Posez vos mains sur le bord de l'évier, bras tendus
- Pieds écartés largeur du bassin
- Genoux légèrement fléchis

### Mouvement

- Reculez doucement vos hanches vers l'arrière
- Laissez votre buste descendre vers le sol en gardant les bras allongés
- Pliez les genoux
- La tête reste dans l'alignement de la colonne (regard vers le sol)



## Renforcement des mollets sur chaise

### Départ :

- Asseyez-vous au fond de la chaise, le dos droit.
- Pieds à plat au sol, écartés largeur de hanche

### Mouvement

- Montez lentement les talons en gardant les pointes de pieds au sol.
- Redescendez doucement.
- Garder le dos droit



## Renforcement des mollets debout

### Départ :

- Tenez-vous debout derrière une chaise, mains posées sur celle-ci sans s'appuyer dessus
- Pieds parallèles, largeur du bassin.

### Mouvement

- Montez sur la pointe des pieds en allongeant bien votre corps vers le haut.
- Redescendez lentement.



## Renforcement quadriceps (cuisses)

### Départ :

- Asseyez-vous bien droit, dos appuyé ou non selon le confort.
- Les pieds posés au sol, genoux à 90°.

### Mouvement

- Tendez une jambe devant vous jusqu'à ce qu'elle soit droite.
- Maintenez 1 seconde puis redescendez lentement.
- Changez de jambe.

**Gardez le sourire, vous êtes en train de prendre soin de vous !**



## Étirement des fessiers

### Départ

- Asseyez-vous au bord de la chaise, dos droit.
- Posez le côté droit de la jambe droite sur l'extérieur du genou gauche

### Mouvement

- Tenez votre genou droit
- Ramener le genou droit en direction de votre oreille gauche



## Étirement du psoas (hanche)

### Départ

- Placez une jambe légèrement fléchie au sol et l'autre pied devant vous sur la chaise (position de fente).
- Gardez le buste droit, mains sur la cuisse avant.

### Mouvement

- Avancez doucement le bassin vers l'avant.
- Vous devez sentir l'étirement devant la hanche du genou au sol.
- Gardez les épaules relâchées.



## Renforcement fessiers et cuisses en squat

### Départ

- Pieds écartés largeur des hanches.
- Dos droit, regard devant.
- Bras devant la poitrine pour l'équilibre.

### Mouvement

- Pliez les genoux et poussez les fesses vers l'arrière (comme pour s'asseoir).
- Descendez jusqu'à une hauteur qui vous conviens, puis remontez en poussant dans les talons.



## Renforcement épaules et pectoraux en pompes sur la table

### Départ

- Posez les mains sur la table, largeur d'épaules.
- Reculez les pieds jusqu'à être bien droit.

### Mouvement

- Inspirez en pliant les bras pour descendre la poitrine vers la table, puis expirez en poussant pour revenir bras tendus.



## Renforcement abdos et bas du dos

### Départ

- Assis au bord de la chaise, dos bien droit.
- Mains sur les cuisses ou croisées sur la poitrine

### Mouvement

- Contractez votre ventre comme si vous vouliez rapprocher le nombril de la colonne.
- Maintenez quelques secondes.
- Effectuez une légère rotation du bassin pour mobiliser le bas du dos.

## Renforcement du dos et épaules sur chaise



### Départ :

- Asseyez-vous droit sur la chaise, pieds à plat au sol.
- Placez vos mains derrière la tête, coudes collés à la tête.
- Gardez les épaules basses et relâchées.

### Mouvement :

- Serrez légèrement les omoplates derrière vous (comme si vous vouliez les rapprocher).
- Ouvrez bien les coudes sur les côtés sans tirer sur la nuque.
- Votre buste reste immobile, seul le haut du dos travaille.

## Renforcement adducteurs et fessiers



### Départ :

- Debout, mains posées sur une chaise ou un plan de travail
- Pieds légèrement écartés, dos droit.
- Regard devant soi

### Mouvement :

- Levez une jambe vers le côté.
- Montez jusqu'à une hauteur confortable, sans tourner les hanches.
- Redescendez doucement.
- Alternez les jambes.

## Équilibre devant l'évier



### Départ :

- Tenez-vous debout devant l'évier, pieds écartés à la largeur des hanches

**Variante 1 :** un pied levé, les deux mains posées sur l'évier

**Variante 2 :** un pied levé, seulement deux doigts posés sur l'évier

**Variante 3 :** un pied levé ou alterné pendant le lavage des mains

## Renforcement triceps sur la table



### Départ :

- Dos à la table, mains sur le bord, doigts vers l'avant.
- Jambes tendues, talons au sol, fesses proches du bord.

### Mouvement :

- Pliez les bras pour descendre les fesses vers le sol,
- Puis poussez sur les bras pour remonter.

## Jambes pliées



### Départ :

- Dos à la table, mains sur le bord, doigts vers l'avant.
- Genoux fléchis, pieds à plat au sol, fesses proches du bord.

### Mouvement :

- Pliez les bras pour descendre les fesses vers le sol,
- puis poussez sur les bras pour remonter.

Chaque petit mouvement compte pour garder force et équilibre !