

## ET SI ON SE (RE)METTAIT AU SPORT ?

et que vous prenez l'ascenseur, ce n'est pas grave. **Vous êtes parti dans une dynamique pour améliorer vos habitudes de vie sur le long terme.** Et, à long terme, les petites entorses ne sont pas graves (si elles sont anecdotiques) car votre évolution ne sera jamais linéaire. Ces changements prennent du temps pour ne pas être « un régime », mais plutôt s'intégrer dans une nouvelle hygiène de vie.

### MA ROUTINE DE BUREAU

Voici une routine d'exercice facile à réaliser derrière son bureau et qui va vous prendre entre 5 et 10 minutes selon votre envie.

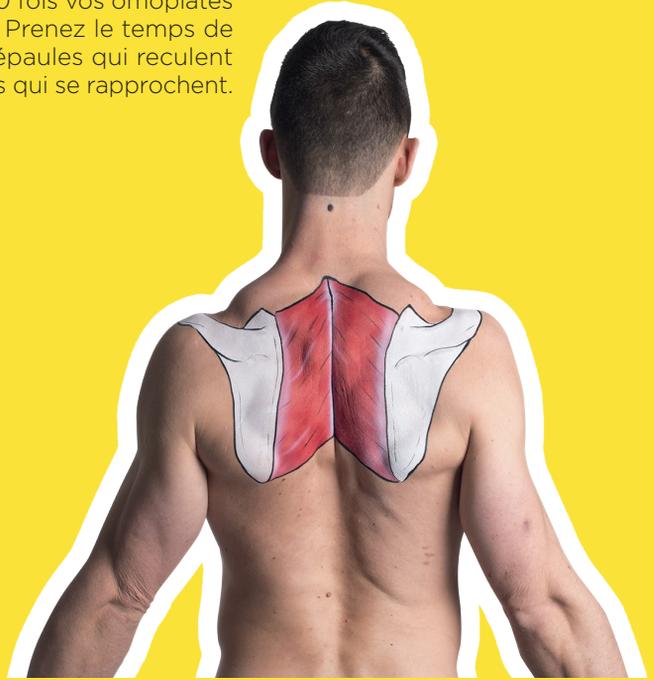


### EXERCICE N° 1

Assis sur votre chaise, commencez par lever 20 fois les bras vers le haut et vers l'arrière le plus loin possible.

### EXERCICE N° 2

Serrez ensuite 20 fois vos omoplates le plus possible. Prenez le temps de bien sentir vos épaules qui reculent et vos omoplates qui se rapprochent.



### EXERCICE N° 3

Décalez-vous sur le côté de votre chaise et reculez votre jambe pour étirer votre hanche, votre cuisse et votre psoas. Tenez la position 30 secondes en prenant de grandes inspirations. Vous allez ainsi mobiliser votre diaphragme et votre cage thoracique. Faites la même chose de l'autre côté.

#### EXERCICE N° 4

Levez-vous et faites les fameux squats du chapitre 1, environ 20 répétitions (si vous ne pouvez pas parce que vous ne voulez pas que les gens vous voient, allez aux toilettes, vous pouvez même faire l'exercice de la chaise dos au mur).

→ Vous pouvez réaliser cette routine deux fois par jour.

Ce type de séance bien-être ne vous fait pas perdre de temps dans votre productivité. Si vous travaillez de nombreuses heures, votre cerveau a besoin de faire des pauses. Si vous n'en prenez pas parce que vous voulez « gagner du temps », votre cerveau sera moins productif, vous serez moins concentré et vous risquez de perdre du temps sur votre téléphone ou sur les réseaux sociaux. Accordez-vous ces petits moments pour vous, pour votre corps et pour votre cerveau, les deux vous remercieront.





### EXERCICE N° 5

Enfin, enrroulez-vous complètement vers l'avant puis redressez-vous doucement. Faites cela 10 fois d'affilée.

### **PETITE PARENTHÈSE SUR LE REGARD DES AUTRES**

Tout en évitant que cela vous crée des problèmes avec vos supérieurs, soyez fier de réaliser ces mouvements même si vous travaillez en open space. Peut-être que certains collègues vous feront des réflexions, mais il est important de faire changer les mentalités. Pourquoi est-ce que je ne pourrais pas faire une pause de 5 minutes pour prendre soin de moi ? Pourquoi je ne pourrais pas me mettre au sol 10 minutes pour faire une séance d'étirement si cela me fait du bien ? En réalité nous aurions tous intérêt à prendre ce temps pour nous. Il nous rend par la suite plus productif et nous permet de bouger. Et plus nous bougeons, moins nous risquons de souffrir de douleur. Et moins nous avons mal au dos, moins nous risquons de nous mettre en congé maladie. Nous avons encore beaucoup de retard sur la qualité de vie au travail, mais il est important de prendre du temps pour soi et pour son bien-être sans avoir à culpabiliser ou à supporter les railleries de personnes qui n'ont que faire de leur santé et payeront un jour ou l'autre les conséquences d'un mode de vie trop sédentaire. « Qui veut aller loin ménage sa monture ».