Bougez plus au travail !

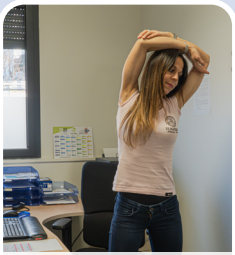
SUD LOIRE SANTÉ AU TRAVAIL

Bougez plus au travail

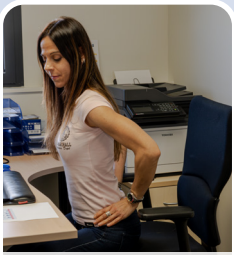
Étirements et pauses actives : pourquoi les intégrer au travail ou en télétravail ?

- ☑ **Lutter contre les effets néfastes de la sédentarité (troubles musculo-squelettiques , fatigue et certaines maladies)**
- ☑ **Réduire le stress**
- ☑ **Améliorer l'humeur, ce qui peut rendre l'environnement plus agréable**
- ☑ **Augmenter la concentration et la productivité**

L'activité physique en entreprise favorise le travail en équipe et **renforce les liens** entre collègues (atmosphère plus conviviale).



8-10 sec
(de chaque côté)



10-15 sec (2 fois)

10-20 sec (2 fois)

8-10 sec
(de chaque côté)

Environ 20 sec

Exercices possibles à faire au travail ou à la maison

Sans matériel de sport !

Abdos

x10

x10

Quadriceps - Fessiers

x10

Cuisses - Fessiers

30 sec

x10

x10

x10

Triceps - Dos - Pectoraux

x10

Bras - Abdos - Cuisses - Fessiers

x10

Gainage

30 sec

Se fixer des objectifs supplémentaires pour lutter contre la sédentarité

Petites astuces

Fixez-vous un **nombre de pas** à réaliser chaque jour

Marchez pendant vos **appels téléphoniques**

Alternez entre la posture **assise et debout**

Allez au travail à **pied**, à **vélo** ou **garez-vous plus loin**

Privilégiez les **escaliers** à l'ascenseur

Allez **voir vos collègues** plutôt que d'envoyer un mail

Si vous travaillez assis, faites des **pauses actives**

Éloignez la photocopieuse pour bouger davantage

Allez-vous **promener**, pendant vos **pauses déjeuner**

SUD LOIRE SANTÉ AU TRAVAIL

www.slst.fr

Saint-Etienne : 04 77 79 43 65 | Montrond-Les-Bains : 04 77 36 52 54