

Conseils pour l'activité physique: Sortir de la routine quotidienne

Des exercices de respiration, d'assouplissement, de renforcement ou encore de relaxation: nos conseils pratiques s'adressent aux personnes de tout âge qui restent assises pendant une bonne partie de la journée et qui souhaitent introduire un peu plus de mouvement dans leur vie quotidienne.



A l'aide d'une chaise, des exercices efficaces peuvent être effectués dans la vie de tous les jours.

A l'aide d'une chaise, des exercices efficaces peuvent être effectués dans la vie de tous les jours. Que cela soit pour améliorer la respiration, se détendre ou renforcer la musculature, les activités qui interrompent la routine quotidienne et nous évadent de notre quatre murs actuels font du bien au corps et à l'âme.

Nous vous invitons à télécharger le présent programme d'entraînement pour chaque âge. Il a été développé par des experts de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.

Conseils d'activités

Au bureau

- [Combattre le stress et les maux de tête](#)
- [Soulager la nuque et le dos](#)
- [En forme pour toute la journée](#)

Renforcement au quotidien

- [Bras, épaules, jambes](#)
- [Tronc, dos, abdomen](#)
- [S'étirer après l'entraînement](#)

- [Télécharger le programme](#) (pdf)

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO