

## ASSOCIATION SO FIT FORME

### ADOPTER LES POSTURES FITNESS AU TRAVAIL

Lors de cette initiation, nous vous proposerons de découvrir quelques posture et exercices fitness, pour vous tonifier, vous renforcer et vous éviter quelques blessures au travail. Pas besoin de matériels, vous trouverez tous sur votre lieu de travail.

L'activité physique régulière vous apporte :

Amélioration des dépenses énergétiques => équilibrage de la balance (entre ce que vous mangez et ce que vous dépensez).

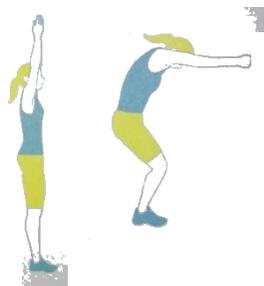
Exerce une influence positive sur votre santé (diminution de risque d'obésité, développement de certaines maladies...)

Augmente votre souffle, votre tonus musculaire, votre souplesse et votre équilibre => résistance à la fatigue et au stress...

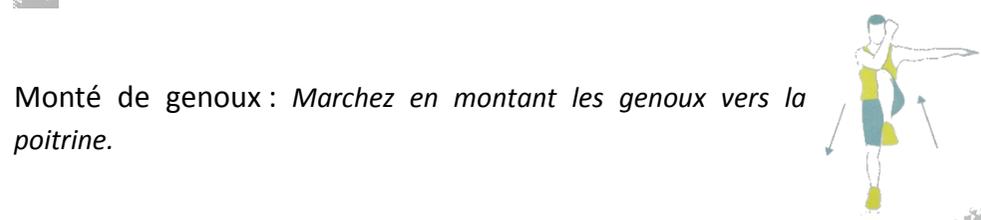
Attendez au moins deux après le déjeuner, car la digestion sollicite beaucoup d'énergie. Pour un bon sommeil, attendez au moins 1 à 2 heures entre votre séance de sport et le coucher.

#### ECHAUFFEMENT :

Enroulement des épaules : *Enroulez les épaules dans les deux sens, vers l'avant puis vers l'arrière.*



Auto-grandissement et Mobilisation du dos : *Montez les bras de face en vous étirant au maximum, fléchissez les jambes, inclinez-vous à droite, arrondissez le dos en avant et finissez en inclinant à gauche.*



Monté de genoux : *Marchez en montant les genoux vers la poitrine.*

#### POSTURES :

Assis sur une chaise : *Abaissement des omoplates*

*Allongement de la colonne vertébrale*

*Maintien de la ceinture abdominale*

*Position Bassin-Genoux/Genoux-Pieds :90°*

Debout : *Abaissement des omoplates*

*Allongement de la colonne vertébrale*

*Maintien de la ceinture abdominale*

*Les pieds alignés avec les genoux et le bassin*

EXERCICES : sur une chaise ou un bureau, au sol, muret...

Mouvement de la chaise : *Mettre votre poids du corps sur les talons, fléchissez les cuisses et maintenez la position basse, les fesses toutes proches de la chaise.*



Montées de genoux et rotation de buste :

1 : *Asseyez-vous sur une chaise, les derrières la tête.*

2 : *Tournez le buste d'un côté et ramenez le genou opposé vers la poitrine.*

*Alterner les deux côtés*



Dips chaise :

1 : *Asseyez-vous dos à la chaise, jambes allongées. Vos bras sont en appui, coude fléchis, sur la chaise.*

2 : *Faire des flexions/extensions des bras, bassin décollé.*



Abdos assis : *Asseyez-vous sur une chaise le dos droit. Monter les genoux vers la poitrine puis reposez-les sur le sol, les orteils touchent à peine le sol.*

Planche mains sur chaise : *Tête, dos et bassin alignés, pousse fort les mains sur la chaise, pliez les bras et restez statique.*



ETIREMENTS :

Etirement des triceps et buste : *Asseyez-vous sur une chaise, agrandissez-vous et passez une main sur le haut du dos en poussant le coude vers bas, inclinez-vous, faites l'autre côté.*



Etirement psoas : *un genou au sol, l'autre pied bien en avant, plié et les mains sur une chaise, poussez le bassin en avant.*

Etirement quadriceps debout : *Debout une main sur la chaise et une jambe fléchie, reculez le genou loin derrière et le bassin vers l'avant.*



Etirement dos cuisse : *Posez les mains sur la chaise, reculez les fesses bien arrière et les bras loin devant. Tendez les jambes.*

Cours sur Vergèze et Aimargues

Nous proposons également des stages.

Pour plus de renseignement :

Site internet : [www.sofitforme.sitew.fr](http://www.sofitforme.sitew.fr)

Mail : [sofitforme@free.fr](mailto:sofitforme@free.fr)

Téléphone : 06 21 38 87 85

