AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 27 mai 2019**

J'ai besoin de bouger

Rester assis de longues heures sur une chaise a un impact sur la santé (*problèmes cardiovasculaires, diabète, surpoids...*).

Pour s'activer voici quelques conseils.

Je me lève et je marche régulièrement

- Je me lève pour parler au téléphone en m'éloignant de mes collègues pour ne pas les déranger.
- Je vais à la rencontre de mes collègues au lieu de téléphoner ou d'envoyer un mail.
- Je monte les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Je fais régulièrement une pause et je marche.

Je crée une alarme discrète sur mon téléphone

Régulièrement, l'alarme sonne et me rappelle de faire un exercice :

- Je fais des montées sur demi-pointes.
- Je fais des rotations de hanches.
- Je fais des flexions/extensions des genoux *(dos appuyé contre le mur)*.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'activité sédentaire (être assis) est parfois nécessaire voire incontournable.

Il faut se représenter la durée du temps de sédentarité et lui opposer des ruptures actives qui mobilisent l'ensemble du corps.

Soyez dans le "mouv'" !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE