



EXERCICES FACILES
DANS LES TRANSPORTS

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

J'AIME LE SPORT FACILE

DANS LES TRANSPORTS OU FILES D'ATTENTE

SPORT AU QUOTIDIEN SANS MATÉRIEL (OU PRESQUE)

- › En attendant le bus ou dans les files d'attente, serrez les fesses, rentrez le ventre ou montez sur la pointe des pieds.
- › Debout les jambes écartées, passez votre poids d'une jambe à l'autre. Restez 10 secondes sur une jambe bien droite.
- › En bus, descendez un arrêt plus tôt.
- › En voiture, garez-vous à 5 minutes de votre boulot ou au moins au bout du parking.
- › Les premiers beaux jours, si vous habitez près de votre boulot, troquez votre abonnement de bus contre un vélo. En plus de pratiquer une activité physique, vous ferez des économies.

Edition 2018

Editeur responsable : Christophe Ernotte, Directeur général. – Hôtel de Ville, place Charles II, 14-15 – 6000 Charleroi



INFOS : 071/86.70.03 – service Santé



C.H.U. de Charleroi





EXERCICES FACILES
À LA MAISON 1

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

J'AIME LE SPORT FACILE

À LA MAISON (1)

- › Dansez ! C'est un excellent exercice musculaire et cardiaque. Montez le volume et laissez-vous emporter par la musique !
- › Jouez, sautez, courez avec vos enfants pour vous dépenser en rentrant du boulot.
- › Passer l'aspirateur, nettoyer, balayer, sont autant de moyens de bouger.
- › Une musique entraînante rendra les activités ménagères plus agréables.
- › Aérez-vous : allez marcher, courir ou promener le chien.

PARTOUT, TOUT LE TEMPS :

- › Montez sur la pointe des pieds et redescendez plusieurs fois.
- › Riez ! Rien de tel pour faire de vos abdominaux des tablettes de chocolat.
- › Serrez les fesses et rentrez le ventre.
- › Empruntez les escaliers.

Edition 2018

Editeur responsable : Christophe Ernotte, Directeur général. – Hôtel de Ville, place Charles II , 14-15 – 6000 Charleroi

Nie pas jeter sur la voie publique.



INFOS : 071/86.70.03 – service Santé



C.H.U. de Charleroi





EXERCICES FACILES
À LA MAISON 2

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

J'AIME LE SPORT FACILE

À LA MAISON (2)

DEVANT LA TÉLÉ :

- Utilisez des bouteilles d'eau ou des boîtes de conserve en guise d'haltères pour muscler vos bras : levez-les sur le côté, devant vous et vers le haut ; pliez les avant-bras sur les bras.
- Pour raffermir l'intérieur des cuisses : pressez fermement un coussin entre vos jambes.
- Pour faire travailler vos abdos, posez les pieds sur un pouf, levez vos jambes tendues, reposez-les, recommencez ...
- Musclez vos cuisses et vos mollets : durant les pubs, relevez-vous. Vos pieds à 15 cm du canapé, tenez votre buste bien droit, pliez les genoux à angle droit comme si vous vouliez vous asseoir et maintenez la position sans vous asseoir.

Edition 2018

Editeur responsable : Christophe Ernotte, Directeur général. – Hôtel de Ville, place Charles II , 14-15 – 6000 Charleroi

Ne pas jeter sur la voie publique.



INFOS : 071/86.70.03– service Santé



C.H.U. de Charleroi





STRETCHING/DÉTENTE
À LA MAISON

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

STRETCHING/DÉTENTE

À LA MAISON

Bien commencer la journée en réveillant ses muscles en douceur ou bien s'endormir avec un relâchement musculaire bénéfique...

- Allongé dans votre lit sur le dos, bras au-dessus de la tête
- Inspirez profondément et bloquez votre respiration
- Grandissez-vous au maximum. Etirez les bras et les jambes le plus possible
- Tenez la position puis relâchez-vous en expirant

A RÉPÉTER 2 OU 3 FOIS

- Toujours allongé sur le dos, pointez les pieds vers l'avant puis vers l'arrière
- Faites un tour avec une cheville puis avec l'autre.

Vous êtes prêt à vous lever : basculez sur le côté puis asseyez-vous sur le bord du lit et prenez le temps de vous mettre debout. C'est parti ... Bonne journée

OU vous êtes prêt à vous endormir, inspirez et expirez en prenant conscience des mouvements de votre cage thoracique ... Bonne nuit.

Edition 2018

Editeur responsable : Christophe Ernotte, Directeur général. – Hôtel de Ville, place Charles II, 14-15 – 6000 Charleroi

Nie pas jeter sur la voie publique.



INFOS : 071/86.70.03 – service Santé



C.H.U. de Charleroi

