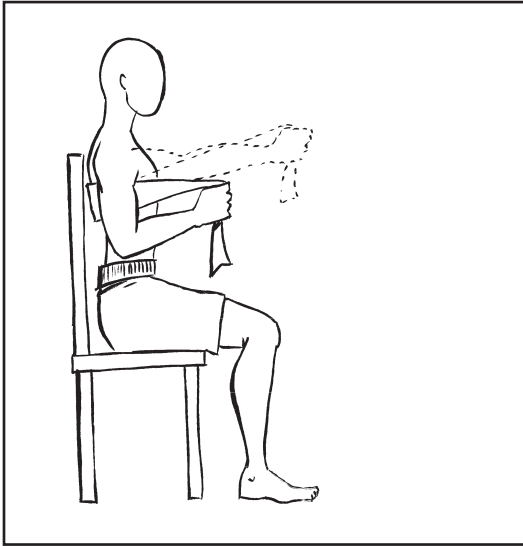




# Exercices au bureau



## EXERCICE A

**Exercice :**

Poussée verticale

**Muscles en action :**

Pectoraux et deltoïde antérieur (devant les épaules)

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés.

Placer l'élastique derrière vous, en tenant l'élastique près de vous au niveau de la poitrine.

**Action :**

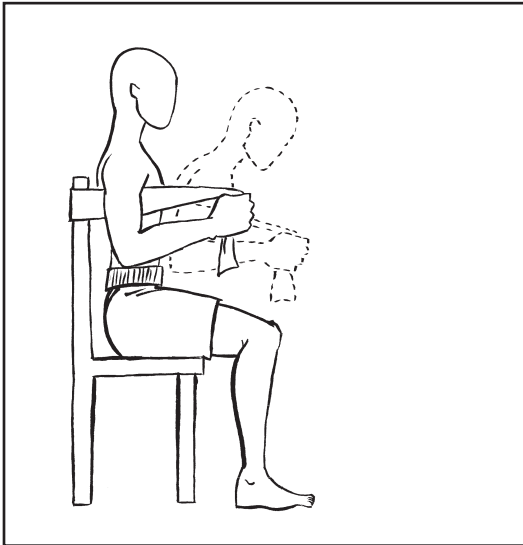
À l'expiration, pousser l'élastique devant vous SANS barrer les coudes.

Inspirer au retour et recommencer.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE B

**Exercice :**

Flexion du tronc (demi-redressement assis)

**Muscles en action:**

Abdominaux et région lombaire

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise et le dos bien droit. Placer l'élastique derrière vous ou la chaise.

S'assurer qu'il est bien sécurisé, et qu'il ne bougera pas lors de l'exercice. Tenir l'élastique au niveau de la poitrine avec une bonne tension.

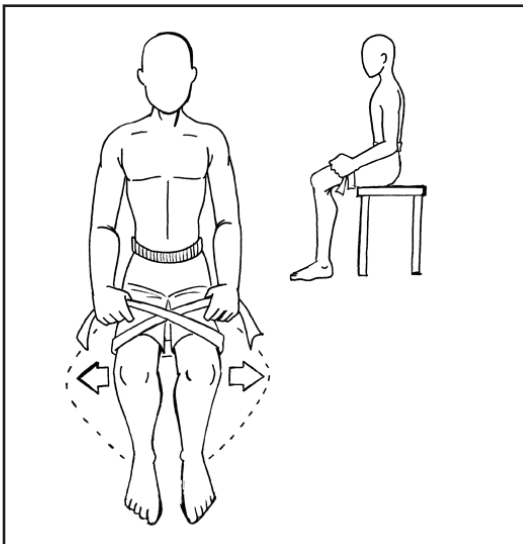
**Action :**

À l'expiration profonde, fléchir le tronc vers l'avant. À l'inspiration, contrôler le retour pour travailler la région lombaire.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE C

**Exercice :**

Ouverture de la hanche

**Muscles en action :**

Jambes - Abducteurs (côté de la hanche)

**Description :**

Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique autour des genoux. Faire un nœud serré ou non, selon l'intensité désirée.

**Action :**

À l'expiration, pousser dans la bande avec les genoux en ouvrant les jambes.

À l'inspiration, contrôler le retour des jambes.

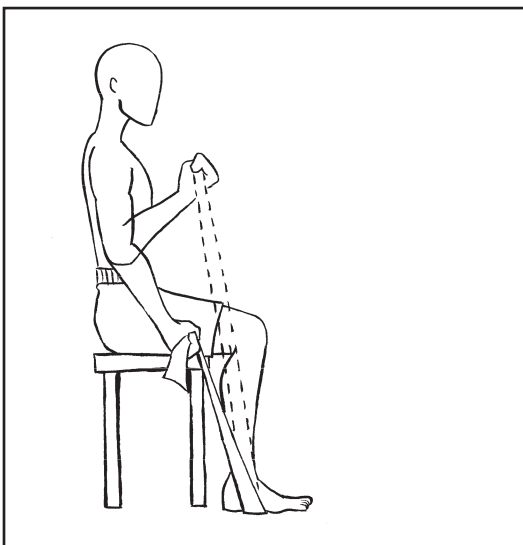
# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**

30 secondes entre chacune des séries



# Exercices au bureau



## EXERCICE D

**Exercice :**  
Flexion du coude

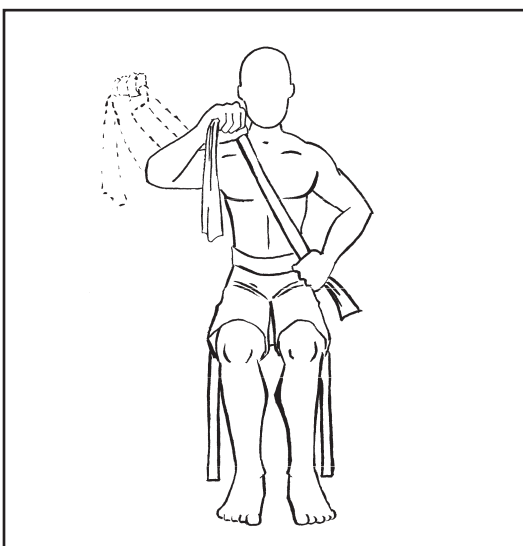
**Muscles en action :**  
Biceps (haut du bras)

**Description :**  
Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique sous un pied, en tenant la bande avec les deux mains.

**Action :**  
À l'expiration, fléchir les coudes en dirigeant les mains vers les épaules. À l'inspiration, retenir la bande au retour et répéter. Garder les coudes collés au corps pour isoler les biceps.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**  
30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE E

**Exercice :**  
Extension au coude, avec un bras

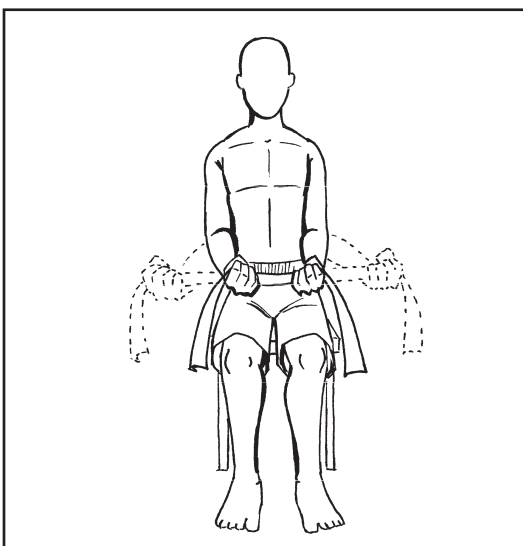
**Muscles en action:**  
Triceps (derrière le bras) et épaules

**Description :**  
Départ : Assis sur une chaise et le dos bien droit. Placer une extrémité de l'élastique dans une main posée sur la hanche et l'autre extrémité dans l'autre main. La main sur la hanche restera statique pendant que l'autre sera en action. Placer le coude et le bras libre parallèles au sol.

**Action :**  
À l'expiration, tirer l'élastique vers l'extérieur avec la main libre en exécutant une extension au coude. Inspirer et revenir à la position initiale et répéter.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**  
Repos : 30 secondes entre chacune des séries



## EXERCICE F

**Exercice :**  
Rotation externe de l'épaule

**Muscles en action :**  
Coiffe des rotateurs externes (épaules)

**Description :**  
Départ : Assis sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique devant vous, en collant les coudes le long du corps, à 90 degrés. Tenir l'élastique avec les mains rapprochées, paumes pointées vers le plafond.

**Action :**  
À l'expiration, tirer sur l'élastique en gardant les coudes collés sur le côté du corps.

# série(s) et # répétitions: 2 x 15

**Repos :**  
Repos : 30 secondes entre chacune des séries