

ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ

BIENFAITS

**MÊME SI JE SUIS ACTIF.VE,
SI JE PASSE + DE 7H ASSIS
(TRANSPORTS, TRAVAIL...),
JE SUIS SÉDENTAIRE !**

BOUGER PERMET :

**DE LIMITER LA
PRISE DE POIDS**

**DE RÉDUIRE LES RISQUES
DE CERTAINES MALADIES
(DIABÈTE, CANCER...)**

**DE RENFORCER
LE COEUR**

**D'ÉVITER LA SENSATION
DE JAMBES LOURDES**

**DE RENFORCER LES MUSCLES
ET LES ARTICULATIONS**

**DE LUTTER CONTRE
L'ISOLEMENT EN
RENCONTRANT
D'AUTRES PERSONNES**

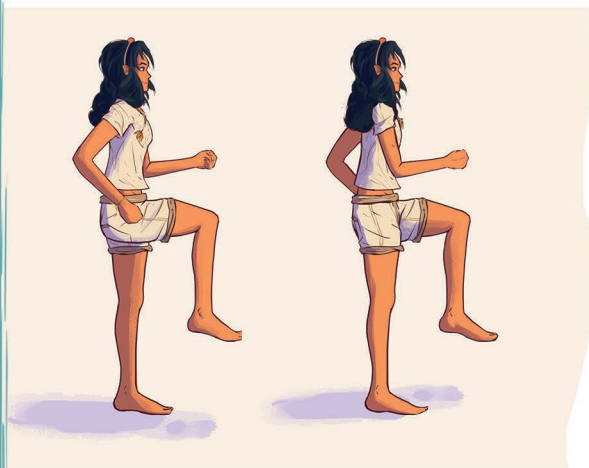
**DE MIEUX
DORMIR**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



J'ACTIVE MON COEUR ET MES POUMONS JE MUSCLE MES JAMBES ET MON VENTRE

- Pour faire des « montées de genoux » sur place :
 - Je suis debout, les bras le long du corps
 - Je lève le genou gauche et le bras droit pliés à 90°
 - Puis le genou droit et le bras gauche
- + facile : je fais l'exercice assis
- + difficile : je fais l'exercice en courant sur place



4 SÉRIES
DE 6 À 10 RÉPÉTITIONS

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

CONSEILS

- Je reste bien droit, sans me pencher en avant ou en arrière
- Je regarde devant moi, sans baisser la tête
- Je pense à bien respirer

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

