



# PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT

## QUELQUES ASTUCES

- Prendre le vélo ( si possible ) pour aller au travail
- Garer sa voiture plus loin et marcher un peu
- Porter des charges dès que possible ( courses, sacs,...)
- Assouplissement lors de l'habillage ( par ex : tendre sa jambe sur le lit pendant le boutonnage)
- Exercices d'équilibre en mettant ses chaussettes ou ses chaussures ( s'appuyer sur une jambe, fermer les yeux)
- Préférer les escaliers, les monter sur la pointe des pieds, monter les marches deux par deux
- Bonne technique pour ramasser les objets : fléchir les genoux
- Muscler les bras : en portant un sac de course, décoller les bras du corps et fléchir l'avant-bras, alterner les bras
- Porter son bagage cabine en voyage plutôt que des les faire rouler
- Téléphoner en marchant
- Participation active à table ( se lever pour apporter un plat, proposer de débarrasser...)
- Investir dans une barre de suspension ( à chaque fois que vous passerez sous la barre, vous devrez faire une traction)
- Investir dans des appareils à domicile ( vélo d'appartement, elliptique...)

Docteur Emilie DECOUTERE - Esthétique