Les petites victoires du quotidien : étirements des muscles profonds !

En télétravail ou au bureau, les mauvaises postures ou les gestes répétitifs peuvent mettre à rude épreuve nos articulations et conduire à des troubles musculosquelettiques. Il est néanmoins recommandé de prévenir ces risques en faisant des “pauses actives”. C'est ce que nous expliquent Anis et Jérôme dans cette sixième vidéo. A l'aide d'une simple chaise, profitez-en pour faire des étirements ! Cette sixième vidéo est à découvrir ici :

Contrairement à ce que l’on pourrait penser, les étirements exercent également un renforcement des muscles profonds. L’activité d’étirement et de respiration est aussi une activité physique. Elle permet de vous relaxer tout en améliorant votre équilibre glycémique. Pensez aux activités yoga, sophrologie, méditation pour vous détendre, vous recentrer et augmenter votre bien-être.

Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Soulagez vos muscles avec des étirements !

Avant de pratiquer une activité physique, il faut préparer son corps grâce à l’échauffement pour éviter toute blessure. Pour préparer votre activité physique sereinement et ne rien oublier, vous pouvez également télécharger notre guide sur notre page.

Au bureau ou en télétravail, je peux lutter contre les troubles musculo-squelettiques grâce à des étirements. J’agis de manière active contre la sédentarité. Un matériel ergonomique peut également contribuer au maintien d’une bonne posture.

Avec cette sixième vidéo, vous avez réalisé la petite victoire du quotidien ! Soyez fiers de vous et n’hésitez pas à partager votre expérience sur nos réseaux sociaux avec le hashtag #LesPetitesVictoiresDuQuotidien
Plus d’informations sur l’activité physique :
[Les bienfaits de l’activité physique sur ma santé] | Fédération Française des Diabétiques
Comment adopter un style de vie moins sédentaire … | Fédération Française des Diabétiques

Pour en savoir plus sur la Semaine Nationale de Prévention 2023 et la thématique de l’activité physique, retrouver de nouvelles informations sur contrelediabete.fr