

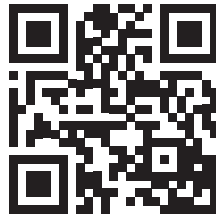
Défi Fit Mix

ASSIS D'ACCORD, MAIS PAS IMMOBILES !





**PARTICIPEZ
AU DÉFI
FIT MIX**



bit.ly/3C2yk52

CHAQUE JOUR SA SÉRIE D'EXERCICES

Pendant l'exercice, vous pouvez ressentir des étirements ou une certaine raideur, mais pas de douleur. Si vous souffrez déjà de douleurs, les exercices ne les accentueront pas.

www.idewe.be/fit-mix-challenge



UNE COMBINAISON D'EXERCICES SPÉCIFIQUES
POUR MAINTENIR VOTRE CORPS EN FORME



POUR LE HAUT
DU CORPS



POUR LE BAS
DU CORPS



POUR L'ENSEMBLE
DU CORPS

MOBILISATION



Exercices pour faire
bouger une articulation.

STRETCHING



Étirement d'un
groupe musculaire
afin d'entraîner et
d'améliorer la flexibilité
de ce dernier.

CIRCULATION



Les exercices de
circulation favorisent
la circulation sanguine,
par exemple dans les
jambes.

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



AVEC
OU SANS
ÉLASTIQUE

Un élastique ou une
bande de résistance est
un outil d'entraînement
qui rend les exercices
plus lourds et renforce
les muscles.

SÉRIE



Tournez votre tête vers
la gauche et vers la droite.



Regardez avec votre tête vers
le plafond, puis vers le sol.



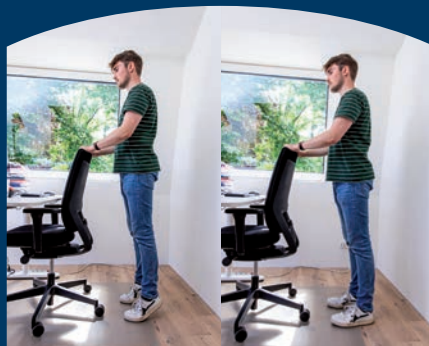
Amenez votre oreille gauche sur
votre épaule gauche et vice versa.



SÉRIE
I



Asseyez-vous à l'avant de votre chaise. Creusez d'abord le dos, puis bombez-le.



Tenez-vous droit, sur la pointe des pieds, puis posez à nouveau vos talons au sol.



Tenez-vous droit, levez vos orteils puis reposez-les au sol.



SÉRIE

1



Amenez vos bras vers l'arrière (coudes à 90°). Maintenez cette position pendant 5 secondes et ramenez-les vers l'avant.



AFIN DE RENFORCER LES MUSCLES
DU HAUT DE VOTRE DOS,
VOUS POUVEZ UTILISER
UNE BANDE DE RÉSISTANCE
(ÉLASTIQUE).

FIXEZ PAR EXEMPLE L'ÉLASTIQUE
À UNE POIGNÉE DE PORTE.



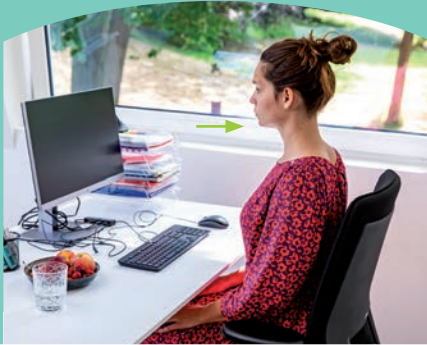
GRÂCE À CE CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE,
VOUS DEVIENDREZ LA NINA OU LE NIÑO
DERWAELE DE VOTRE ENTREPRISE

Devenir champion olympique ?
Pas besoin d'aller si loin. Mais une
bonne dose d'exercice est une
excellente idée.

Voici donc un conseil pratique :
**optez consciemment pour des
choix sains**, comme prendre les
escaliers plutôt que l'ascenseur.
Cela peut sembler peu, mais l'effet
désiré sera au rendez-vous.



SÉRIE
2



Rentrez le menton (formez un double menton) et maintenez cette position pendant 5 secondes. Détendez ensuite votre nuque/tête.



Levez les épaules et tirez-les ensuite vers le bas.



Roulez vos épaules vers l'arrière et ensuite vers l'avant.



SÉRIE 2



Tenez-vous droit, placez vos mains sur le bas de votre dos et étirez-le.

5x



Écartez vos pieds jusqu'à la largeur de vos hanches et fléchissez lentement les genoux. Assurez-vous que vous poussez bien vos genoux vers l'extérieur et que votre dos reste dans une position neutre.

5x



SÉRIE
2



Amenez vos bras vers l'arrière (coudes tendus). Maintenez cette position pendant 5 secondes et ramenez-les vers l'avant.



AFIN DE RENFORCER LES MUSCLES DU HAUT DE VOTRE DOS, VOUS POUVEZ UTILISER UNE BANDE DE RÉSISTANCE (ÉLASTIQUE).

FIXEZ PAR EXEMPLE L'ÉLASTIQUE À UNE POIGNÉE DE PORTE.



GRÂCE À CE CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE, VOUS DEVIENDREZ LE MICHAEL OU LA MICHELLE JORDAN DE VOTRE ENTREPRISE

Dribbler sur le terrain tous les jours ? Il existe d'autres moyens pour réaliser plus d'exercice.

Voici donc un conseil pratique :

votre pause de midi est le moment idéal pour faire un peu d'exercice supplémentaire. Allez vous promener seul ou avec des collègues, ou jouez au ping-pong pendant un moment. Il s'agit d'une démarche saine pour l'ensemble de l'équipe.



SÉRIE
3



Mettez vos mains croisées sur vos épaules et tournez votre tronc vers la gauche et vers la droite.



Mettez vos mains croisées sur vos épaules et basculez votre tronc vers la gauche et vers la droite.



Tendez votre bras gauche et inclinez votre tronc vers la droite. Tenez cette position 5 secondes et effectuez le même exercice dans l'autre sens.



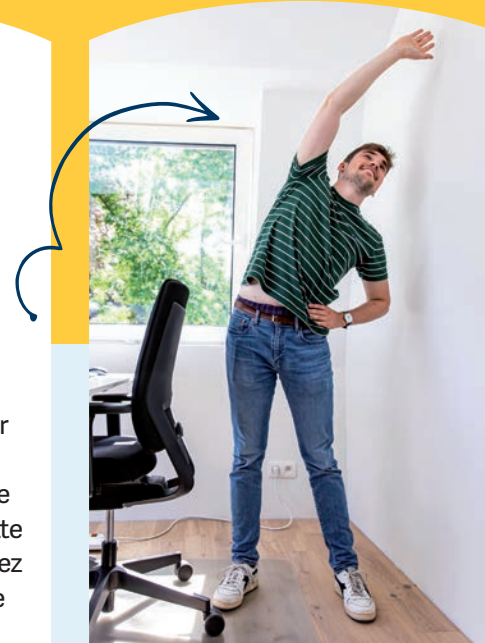
SÉRIE
3



Tendez les bras vers le haut et maintenez cette position pendant 5 secondes. Puis ramenez vos bras vers le bas.



Soyez debout, tendez votre bras droit (vous pouvez placer aussi votre main gauche sur votre hanche) et inclinez votre tronc vers la gauche. Tenez cette position 5 secondes et effectuez le même exercice dans l'autre sens.



SÉRIE 3

Ramenez votre genou gauche vers votre poitrine et maintenez la position pendant 5 secondes. Puis faites de même avec votre jambe droite.



Amenez l'élastique derrière vos épaules-haut du dos. Tendez vos bras et déplacez-les vers l'avant.

3x



3x



SÉRIE
3



Écartez vos doigts, fermez vos mains et formez un poing.



Tendez les deux bras vers l'avant (épaules à 90°) et alternez entre l'épaule gauche et l'épaule droite. Cet exercice mobilise le haut de votre dos.



GRÂCE À CE CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE, VOUS DEVIENDREZ LE LIONEL OU LA LILIANE MESSI DE VOTRE ENTREPRISE

Devenir un footballeur de haut niveau ? Il y a des méthodes plus simples pour rester en mouvement.

Voici donc ce conseil pratique : **ne prenez pas toujours le chemin le plus court.** Garez votre voiture un peu plus loin, allez aux toilettes à un autre étage ou prenez votre café dans une autre cafétéria. Plus vous faites de pas, plus c'est sain.

SÉRIE
4



Tendez votre bras droit, dos de la main vers vous et tirez les doigts vers vous avec votre main gauche. Vous sentirez un (léger) étirement au niveau de la partie inférieure de votre avant-bras.

Maintenez l'étirement pendant 5 secondes, puis changez de côté.



Tendez votre bras gauche, paume de la main vers vous et tirez les doigts vers vous avec votre main gauche. Vous sentirez un (léger) étirement au niveau de la partie supérieure de votre avant-bras.

3x



3x



SÉRIE
4

GRÂCE À CE CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE,
VOUS DEVIENDREZ LA TIA OU LE THÉO
HELLEBAUT DE VOTRE ENTREPRISE

Sauter à plus de 2,05 m ?
Pas besoin de viser aussi haut.

Voici donc ce conseil pratique :
**allez voir un collègue si vous avez
une question**, plutôt que de lui
envoyer un e-mail. Il s'agit d'une
méthode saine et beaucoup plus
efficace qu'un échange d'e-mails.



Amenez votre talon droit vers
votre postérieur, maintenez cette
position pendant 5 secondes, puis
réalisez le même mouvement avec
votre jambe gauche.



SÉRIE
4

Placez vos avant-bras contre le mur (épaules à 90°), décollez vos pieds du mur et formez une planche avec votre corps. Contractez vos abdominaux et fessiers. Maintenez cette position pendant 10 secondes.

Variante : vous pouvez compliquer l'exercice en éloignant vos pieds du mur.

Variante : levez un pied et étendez votre jambe vers l'arrière. Maintenez cette position pendant 5 secondes, puis changez de jambe.



Placez les deux pieds sur l'élastique et tenez-le avec les deux mains. Pliez et allongez vos coudes.

3x

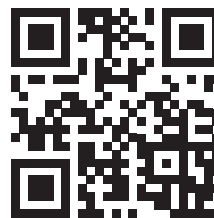


5x

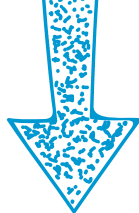




DÉCOUVREZ
LE DÉFI FIT MIX
SUR YOUTUBE
ÉGALEMENT



bit.ly/3EhZTYk

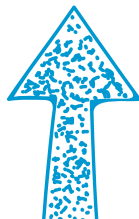


VOUS AVEZ TERMINÉ
LE DÉFI FIT MIX, MAIS
VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Découvrez ici un entraînement
supplémentaire !



bit.ly/3G3aGXX





www.idewe.be/fit-mix-challenge

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous - Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Antwerpen

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Gent

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Liège

Tel. 042 29 71 91
liege@idewe.be

Roeselare

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Mechelen

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Leuven

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be