



**Vraiment.**

**Même de petits mouvements quotidiens peuvent avoir un impact positif sur votre humeur, votre corps et votre qualité de vie.**

## Mouvements pendant la pause pour rester mobile.

Vous avez passé des années à constituer votre épargne-retraite et à préparer l'avenir. Mais quand avez-vous pris le temps d'investir dans votre corps récemment? La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin d'un planificateur financier ni d'un

abonnement au centre de conditionnement physique. Quelques minutes de mouvement intentionnel suffisent pour maintenir votre mobilité, réduire vos raideurs et vous garder actif pendant de nombreuses années. Vous veillez à votre santé financière. N'oubliez pas votre santé physique.

**Ces petits moments d'activité peuvent améliorer grandement votre bien-être tout au long de la journée.**



### Étirement assis en forme de 4 (ouverture des hanches)

Asseyez-vous bien droit sur une chaise solide (sans roulettes!), les deux pieds à plat sur le sol. Croisez la cheville droite sur le genou gauche de façon à ce que la jambe forme un 4. Gardez la colonne vertébrale droite et, avec le bassin, penchez-vous légèrement vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans la hanche droite. Prenez quelques grandes respirations, puis changez de côté. Si vous ressentez une raideur excessive lorsque vous posez la cheville sur le genou, placez-la juste au-dessus de la cheville ou sur le tibia.



### Torsion en position assise

Asseyez-vous bien droit sur une chaise solide (sans roulettes!), les deux pieds à plat sur le sol. Placez la main droite sur le dossier de la chaise et la main gauche sur la cuisse droite. Inspirez pour vous asseoir bien droit et expirez en tournant doucement le haut du corps vers la droite. Changez de côté. Ne poussez pas trop la torsion si votre dos est tendu. Ce mouvement doit demeurer agréable.



### Flexion du cou (vers l'avant et vers l'arrière)

Asseyez-vous, les épaules détendues et les mains posées sur les genoux. Abaissez lentement le menton vers la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement à l'arrière du cou. Prenez quelques grandes respirations. Ensuite, levez lentement le menton vers le plafond sans laisser la tête retomber brusquement vers l'arrière. Bougez lentement et avec maîtrise. Si votre cou est tendu, réduisez l'amplitude de votre mouvement.

## Les chiropraticiens aident les Canadiens à mener une vie saine et active.

Ces mouvements sont conçus pour être sûrs, simples et faciles à comprendre. Téléchargez cette page et utilisez-la pour vous rappeler de bouger aujourd'hui et tous les jours.

**TROUVEZ UN CHIROPATICIEN**