

EXERCICE AU TRAVAIL

UN TRAJET ACTIF

Vous pouvez déjà faire de l'exercice sur le chemin du travail. **En prenant votre vélo plutôt que la voiture** ou, si vous prenez les transports publics, **en descendant une ou deux stations plus tôt.**



DÉPLACEMENTS FRÉQUENTS

Profitez de chaque occasion qui se présente pour vous déplacer. Pourquoi appeler votre collègue ou lui envoyer un e-mail si vous pouvez aller le voir directement?

L'ESCALIER

Oubliez l'ascenseur et prenez l'escalier. C'est le moyen le plus simple pour acquérir une bonne condition physique.

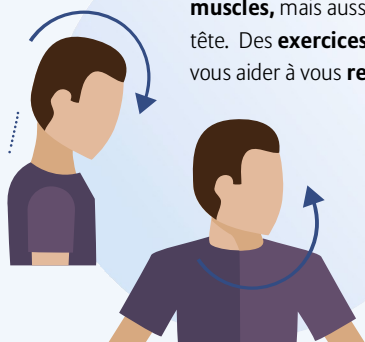


DE LA GYMNASTIQUE

Il existe de **nombreux exercices de gymnastique** simples, à effectuer entre **deux réunions ou missions par exemple.** Une sélection d'exercices à faire au bureau est proposée sur www.allianz.ch/healthcorner-fr.

DE PETITES PAUSES

Les petites pauses vous permettent non seulement de décontracter vos muscles, mais aussi de vous vider la tête. Des **exercices faciles** peuvent vous aider à vous **relaxer.**



DU SPORT ENTRE COLLÈGUES

Pas facile de se motiver quand on est seul. Alors pourquoi ne pas faire du sport **avec vos collègues?** Vous pouvez faire **un jogging** ou **une partie de squash le midi**, ou encore vous retrouver après le travail pour une séance de fitness.

