



Movement is a key component to maintaining health and wellness – from cardiovascular to mental health to bones, joints, and muscles. Our bodies are made to move! Intentionally increasing the amount, and range, of your movement during the day is a great way to improve overall health.

So, how do we do it?

### **Build movement into your day**

An active workspace (office, or otherwise) outdoes a sedentary, ‘ergonomic’ space. While keeping things close at hand is convenient, consider spacing out tools and other resources you need during the day to get yourself moving more frequently. Try varying your posture (for example, between sitting and standing) to use different muscles and keep blood flowing. If you’re already moving a lot for work, try to change up the routes you take, the order of the tasks you perform, or other repeating patterns to keep things fresh.

### **Small steps add up to big wins**

Parking further from the store, taking the stairs instead of the elevator, and pacing (or dancing!) while doing chores are a few simple ways to get your

body moving more, daily. Popular advice is to try and reach an average of 20-25 minutes of aerobic activity each day. Pairing more movement with everyday activity is a great way to make that a manageable target.

### **Increase your range of motion**

While a daily yoga practice is an excellent way to build strength and increase flexibility, it's not the only way. Each time you go to pick something up from the floor, from a high shelf, or at your side is an opportunity to do a little stretch. Mobile device use is a common reason to look down so even that out by looking up to the sky – while spending time outside, perhaps!

### **Ways to get moving**

Your benefits plan may be able to help you get moving. Paramedical coverage, like chiropractic or physiotherapy services, can help evaluate and expand your range of motion. If you have a Wellness Spending Account, it can be used to purchase equipment or memberships – just be sure to check your list of eligible expenses beforehand.

Lastly, there is a wide array of online resources and services you can use to kick off a new movement routine or add to an existing one – YouTube is a great place to start!

### **Resources**

- [Government of Canada | Physical Activity Tips for Adults \(18-64 years\)](#)
- [Mayo Clinic | The importance of movement](#)



Le mouvement est un élément clé du maintien de la santé et du bien-être – de la santé cardiovasculaire à la santé mentale en passant par les os, les articulations et les muscles. Nos corps sont faits pour bouger ! Augmenter intentionnellement la quantité et l'autonomie de vos mouvements pendant la journée est un excellent moyen d'améliorer la santé globale.

Alors, comment pouvons-nous le faire ?

### **Intégrez le mouvement dans votre journée**

Un espace de travail actif (bureau ou autre) surpasse un espace sédentaire et « ergonomique ». Bien qu'il soit pratique de garder les choses à portée de main, pensez à espacer les outils et autres ressources dont vous avez besoin pendant la journée pour vous déplacer plus fréquemment. Essayez de varier votre posture (par exemple, entre assis et debout) pour utiliser différents muscles et garder le sang fluide. Si vous vous déplacez déjà beaucoup pour le travail, essayez de changer les itinéraires que vous prenez, l'ordre des tâches que vous effectuez ou d'autres modèles répétitifs pour garder les choses fraîches.

### **Les petits pas s'ajoutent aux grandes victoires**

Se garer plus loin du magasin, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur et faire du rythme (ou danser !) tout en faisant des tâches ménagères sont quelques moyens simples de faire bouger votre corps plus, tous les jours. Le conseil populaire est d'essayer d'atteindre une moyenne de 20-25 minutes d'activité aérobique chaque jour. Associer plus de mouvement à l'activité quotidienne est un excellent moyen d'en faire une cible gérable.

## Augmentez votre amplitude de mouvement

Bien qu'une pratique quotidienne de yoga soit un excellent moyen de renforcer la force et d'augmenter la flexibilité, ce n'est pas le seul moyen. Chaque fois que vous allez chercher quelque chose par terre, sur une étagère haute ou à vos côtés, c'est l'occasion de faire un peu d'étirement. L'utilisation d'appareils mobiles est une raison courante de regarder vers le bas, même en regardant vers le ciel – tout en passant du temps à l'extérieur, peut-être !

## Façons de bouger

Votre régime d'avantages sociaux peut vous aider à bouger. La couverture paramédicale, comme les services de chiropratique ou de physiothérapie, peut vous aider à évaluer et à élargir votre amplitude de mouvement. Si vous avez un compte de dépenses de bien-être, il peut être utilisé pour acheter de l'équipement ou des adhésions – assurez-vous simplement de vérifier votre liste de dépenses admissibles à l'avance.

Enfin, il existe un large éventail de ressources et de services en ligne que vous pouvez utiliser pour lancer une nouvelle routine de mouvement ou ajouter à une routine existante - YouTube est un excellent point de départ !

## Ressources

- [Gouvernement du Canada | Conseils sur l'activité physique pour les adultes \(18-64 ans\)](#)
- [Mayo Clinic | The importance of movement](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)