AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 21 janvier 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

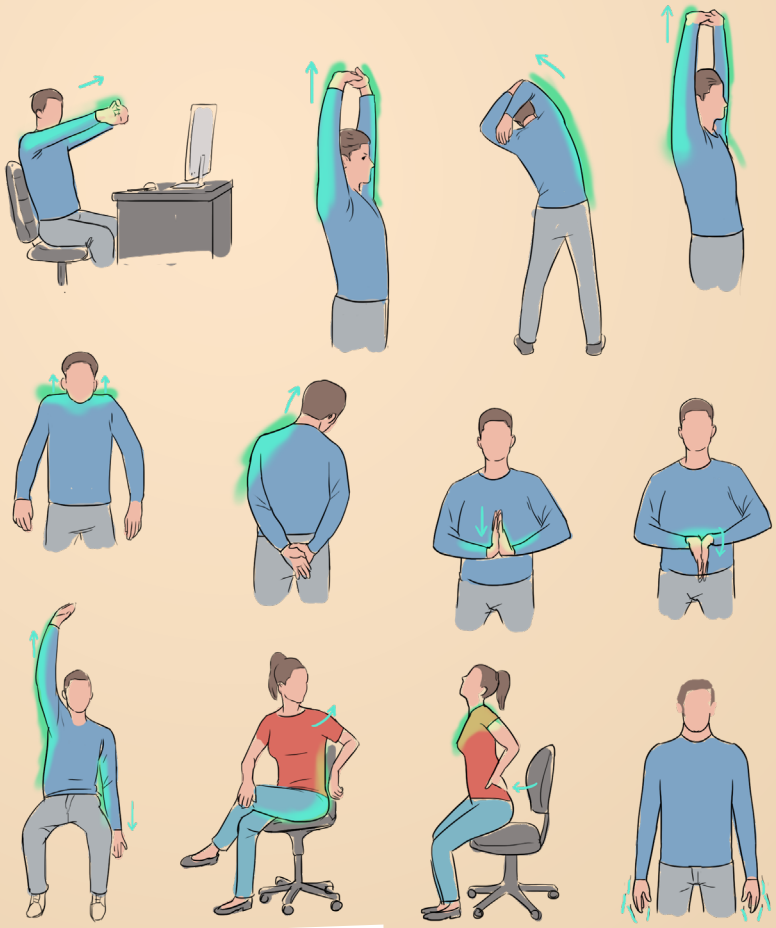
Soyez attentifs à votre corps durant la journée pour conserver toute sa souplesse, face à la répétition des mouvements.

N'hésitez pas à contacter le Service Santé au Travail ou le préventeur pour des conseils personnalisés.

Je m'étire doucement

En 5 minutes et à tout moment

- Je mobilise mes articulations des épaules, des coudes et des poignets sur de grandes amplitudes.
- J'effectue des rotations successives du tronc, à droite et à gauche, d'avant en arrière.
- Je répète les mêmes mouvements, je gagne en amplitude et je tiens pendant 10 secondes sans douleur.
- J'étire les articulations les plus sollicitées au cours de la journée.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE