AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5

Parution : **Lundi 28 janvier 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

Être actif entretient votre corps et en particulier votre dos.

Prendre soin de son dos, à tout moment et en toute circonstance, contribue à préserver, tout au long de sa vie, une bonne mobilité, gage d'autonomie.

Bougez !

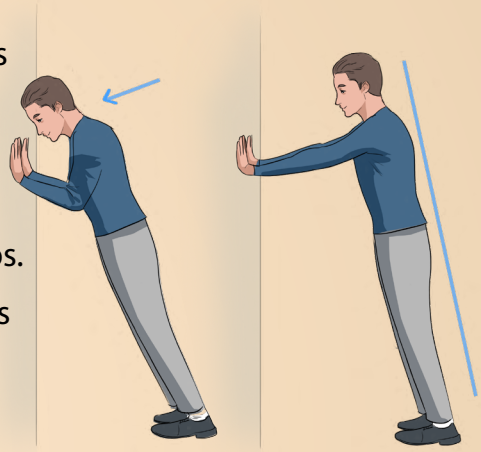
Je protège mon dos

La position assise prolongée ou le port de charges peut à la longue engendrer des douleurs physiques.

Par du renforcement musculaire

Je réalise des pompes contre un mur.

- Je suis debout face au mur, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Je tends les bras devant moi, mains écartées de 10 cm (*largeur d'épaules*).
- Je forme une ligne droite avec mon corps.
- J'inspire en fléchissant les bras et je viens poser le front au mur.
- J'expire en tendant les bras.



Plus je recule les pieds du mur, plus la difficulté augmente.

Par des assouplissements

En position assise ou debout dos droit.

- J'entrecroise mes doigts et je les tends au-dessus de ma tête.
- J'amène les bras le plus loin possible en arrière.
- Je conserve cette position pendant quelques respirations.
- Je m'incline latéralement pendant quelques respirations jambes fléchies.

Je fais la même chose de l'autre côté.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE