AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 30 décembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Repérez les moments disponibles pour entretenir votre corps, gage de bonne condition physique.

Respectez vos besoins physiologiques !

Soyez gonflés, respirez la vie à pleins poumons !"

Je récupère dans la journée

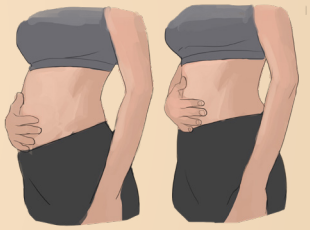
Pour diminuer la fatigue physique et intellectuelle, il est préconisé d'adopter de bons réflexes.

Quelques conseils.

Je m'hydrate

- Je bois au moins 1 litre d'eau tempérée voire un peu fraîche tout au long de la journée pour hydrater mon corps.
- Je garde des gorgées d'eau quelques secondes dans la bouche pour calmer la sensation de soif.

Je pratique une respiration abdominale



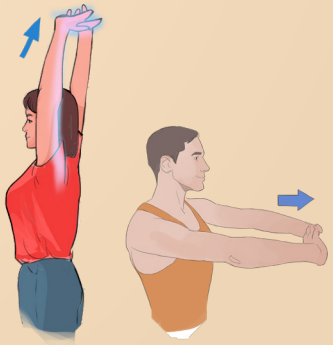
- J'inspire par le nez en gonflant mon ventre.
- J'expire par la bouche en rentrant mon ventre, comme si je soufflais sur la flamme d'une bougie.

La respiration abdominale contribue à la détente et au contrôle de soi.

Je m'étire

Ces exercices peuvent être réalisés debout et assis.

<u>En inspirant :</u>



- Je monte les bras, à la verticale doigts entrecroisés, je bloque ma respiration, j'étire mon dos vers le haut et je relâche en expirant.
- Je tends mes bras, vers l'avant doigts entrecroisés, j'arrondis la totalité de mon dos en poussant les bras vers l'avant en expirant.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE