AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 17 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"La main, une fois chauffée, est prête pour un automassage. Ce brin de chaleur apporte un soulagement non négligeable aux troubles physiques.

Jeux de mains, jeux de soins !"

Je me masse les mains

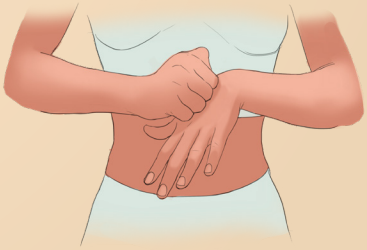
Les automassages contribuent à retarder l'apparition des tensions et facilitent la réalisation des activités quotidiennes, tant dans la vie professionnelle que privée.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes (l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Exemples d'exercices

- J'exerce une pression moyenne au centre de ma main gauche avec mon pouce droit. Je fais des mouvements circulaires pendant 10 secondes puis je masse toute la paume pendant au moins 20 secondes.

- Je pince la partie molle de ma main entre l'index et le pouce. J'applique une pression moyenne puis je masse.



- Je frotte le dos de ma main avec mon poing quelques secondes pour le réchauffer. J'insiste sur les espaces entre les tendons et les os du poignet.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE