AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 5 août 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Prenez le temps de renforcer votre sangle abdominale par des exercices de gainage simples, au moins 2 fois par semaine.

Transverse, grand droit, obliques, des muscles à stimuler pour avoir un corps en forme !

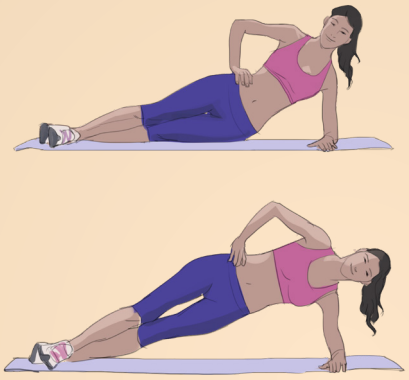
À vos tapis !"

Je renforce mes muscles

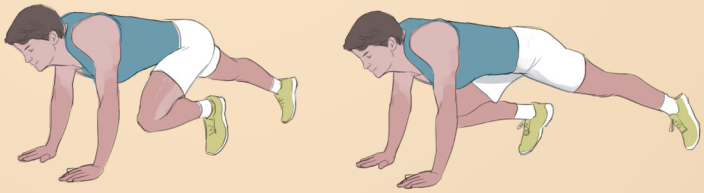
Avoir des muscles dynamiques et toniques permet d'évoluer aisément dans votre environnement.

Quelques exercices

A répéter 5 fois, tenir la position pendant 20 secondes.



- Je suis allongé sur le côté, je m'appuie sur mon avant-bras, le coude à 90° pour lever mon bassin, jambes tendues.
- Je suis sur le dos en appui sur mes avant-bras et je lève mon bassin, jambes tendues.



- En position de pompes, je ramène un genou vers mon bras, l'autre jambe tendue et j'alterne de manière dynamique.

Exercices déconseillés en cas de douleurs cervicales, dorsales et lombaires.

© Tous droits réservés - 2019

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