AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 12 août 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Les étirements sont une pratique courante chez les sportifs avant et après l'effort. Le manque de mobilité articulaire et la position assise prolongée conduisent à des enraidissements articulaires.

S'étirer contribue à assouplir les articulations et à préparer les muscles à remplir leur fonction.

Soyez sport !"

J'étire mes membres inférieurs

Les étirements des membres inférieurs vont permettre de relâcher les muscles, afin de conserver de la souplesse, d'éviter les courbatures et des douleurs articulaires.

Quelques exercices

À répéter 5 fois, maintenir pendant 10 secondes puis alterner.
(À réaliser pieds nus ou avec des chaussures plates).

- J'étire mes mollets en m'appuyant sur un mur avec les coudes, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, talon au sol.

- J'étire mes quadriceps en m'appuyant sur une table, bras tendus et tête vers l'avant, jambe avant fléchie et jambe arrière demi-fléchie. Je fléchis les jambes jusqu'à sentir mon dos s'étirer.

- J'étire mes ischio-jambiers debout, les jambes tendues, j'enroule le dos en descendant progressivement pour tenter de toucher mes pieds jusqu'à sentir une tension musculaire dans les jambes.

- J'étire les quadriceps jambe fléchie vers l'avant, l'autre fléchie vers l'arrière, je prends appui sur le sol avec le bout des doigts.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE