AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 19 août 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"En ce qui concerne les étirements du dos, une règle est admise : il faut éviter les à-coups et il faut s'arrêter quand on perçoit un début de sensation pénible. Étirer son dos doucement développe sa souplesse et procure une sensation de bien-être permettant une bonne mobilité.

Pliez-vous pour mieux rester debout !"

J'étire mon dos

Les étirements du dos vont permettre de maintenir sa souplesse et de réduire les tensions.

Quelques exercices

Exercice debout

- Je descends, jambes légèrement fléchies et écartées, en enroulant la tête, puis le haut du corps, puis le dos jusqu'à essayer de toucher le sol, en respirant calmement.
- Je descends lentement, en tenant la position pendant 10 secondes.
- Je me redresse lentement et je répète l'exercice deux à trois fois.

Je descends sans à-coups et je m'arrête dès lors que je ressens une tension trop vive.

Exercice allongé

- Je m'allonge sur un tapis de sol, les jambes serrées au sol.
- Je fléchis, à l'aide de mes mains, une jambe pour la ramener au niveau du buste.
- **À répéter 5 fois, maintenir pendant 10 secondes puis alterner.**

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de persistance de tension ou de douleur.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE