AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

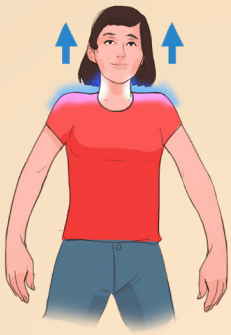
Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 26 août 2019**

J'étire le haut du corps

Les étirements des membres supérieurs vont permettre de relâcher les muscles sollicités pour porter des objets.

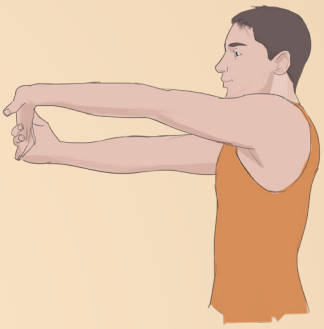
Quelques exercices

Position debout, à réaliser pendant 10 secondes.



- Je monte et descends les épaules doucement, bras le long du corps.
- Je réalise des cercles avec les épaules d'avant en arrière et inversement.

- J'incline doucement la tête de droite à gauche bras le long du corps et j'alterne.



- Je tends les bras vers l'avant et j'étire la main retournée paume vers l'extérieur, les doigts vers le bas et j'alterne les mains.

- Je me grandis progressivement en tirant les bras vers le haut les paumes tournées vers le haut et les doigts croisées.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le port de sacs en tout genre met à contribution les muscles du haut du corps. Réaliser des mobilisations douces et surtout régulières du haut du corps apaisent ces tensions désagréables et cette sensation d'écrasement.

Rehaussez-vous, tirez votre corps vers le haut !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE