

Je prends soin de mon corps

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche NO 1/5

Parution : Lundi 14 janvier 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



L'activité sous toutes ses formes (quotidienne, de loisirs, de déplacement et professionnelle), nécessite une mise en condition physique et mentale.

Prenez le temps de préparer votre corps en le mobilisant, l'assouplissant et en le renforçant, cela contribue à le préserver.



Je m'échauffe doucement

Pourquoi s'échauffer ?

- ◇ Je réduis les risques de blessures.
- ◇ Je diminue la pénibilité des gestes.
- ◇ Je suis plus efficace.
- ◇ Je favorise ma récupération.



Quelques conseils

- ◇ J'adapte chaque exercice à ma capacité physique, sans forcer.
- ◇ J'utilise une tenue adaptée.
- ◇ J'active mon système cardio-respiratoire (*sautiller sur place, monter les genoux etc.*).
- ◇ J'active ma chaîne musculaire (*flexions de jambes, pompes*).
- ◇ J'adapte mon échauffement à mon activité, à la température ambiante et à l'intensité de l'effort.
- ◇ J'augmente progressivement l'intensité des exercices.
- ◇ J'alterne exercices dynamiques (*montées de genoux, talons-fesses etc.*).
- ◇ Je m'étire doucement.



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

En partenariat avec

J'MACTIV
Entreprise
by ASPTT

LE GROUPE LA POSTE