

Une "gymnastique complète" à base de renforcement musculaire et d'étirements est facile à réaliser chez soi et nécessite peu de matériel (simplement un tapis, un gros ballon...). Composée d'exercices ludiques qui peuvent être effectués en écoutant de la musique, ou en regardant la télé, cette gymnastique deviendra vite un plaisir, un jeu, une activité attachante.



Renforcer le buste pour un meilleur maintien

Ces exercices peuvent être pratiqués à tout âge. La réalisation d'un programme de 20 minutes à raison de 3 à 4 séances par semaine, offre une forte amélioration de la qualité de vie.

3 - Pratiquer une activité physique régulièrement

La pratique d'une activité en endurance, comme le vélo ou la course à pied, à raison de 3 sorties par semaine, permettra une plus grande activité quotidienne sans fatigue excessive. C'est aussi un moyen de pouvoir acquérir rapidement un nouvel état de forme et de bien-être, grâce à l'oxygénation des tissus !



Pratiquer une activité physique

Prochainement Fiche Conseils n°3 :
Avoir un bon dos (2^{ème} partie)
Les bons gestes de la vie courante

Nos partenaires



Retrouvez tous ces conseils dans
les ouvrages des Editions Geoffroy

www.editiongeoffroy.fr



Fiche Conseils n° 2

Avoir un bon dos : c'est possible (1^{ère} partie : Généralités)

Cette première fiche sur le dos a pour objectif d'apporter des informations pratiques, afin de faire comprendre à chacun qu'il est responsable de son corps, de ses problèmes et de son avenir.

Elle doit guider tous ceux qui cherchent un conseil ou une astuce qui leur permettent d'atténuer leur douleur ou leur problème. Le but étant d'améliorer le bien-être.

Par C. Geoffroy



www.editiongeoffroy.fr

Notre vie est de plus en plus sédentaire, ce qui contribue à l'affaiblissement global de nos facultés musculaires et corporelles. Il faut aussi incriminer l'accumulation de mauvaises habitudes dès le plus jeune âge, qui provoquent des tensions et des hyperpressions au niveau lombaire et sur les différents étages du corps. Alors très rapidement notre corps n'est plus en mesure de supporter la moindre charge ou la moindre tâche qu'on lui impose !

Ces constats et ces réflexions doivent naturellement nous amener à changer nos habitudes de vie, à porter plus d'attention et de temps à l'activité physique et à notre corps. Car c'est lui qui nous permet de bouger, d'avancer et de nous réaliser au quotidien !

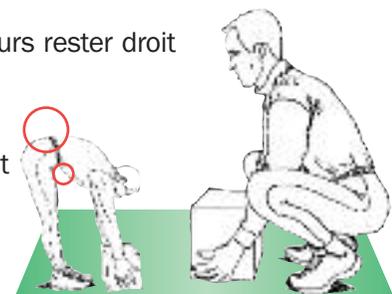
Ainsi, en vous faisant guider et avec un état d'esprit toujours positif, vous retrouverez la santé et la confiance. Bref, vous vivrez autrement !

SI VOUS VOULEZ ÊTRE EN FORME, SOYEZ-LE !

Les bonnes habitudes : la solution préventive

1 - A la base : de bons gestes à adopter au quotidien

- ✓ Pour protéger son dos, celui-ci doit toujours rester droit (dos plat), il convient :
 - soit de plier les genoux,
 - soit de mettre une jambe en avant et l'autre en arrière, position en fente avant.



Les bons gestes de la vie courante



Importance du siège utilisé

- ✓ Lors de la position assise, le dos ne doit pas être affaissé, ni relâché, mais au contraire tonique et bien érigé sur le siège.

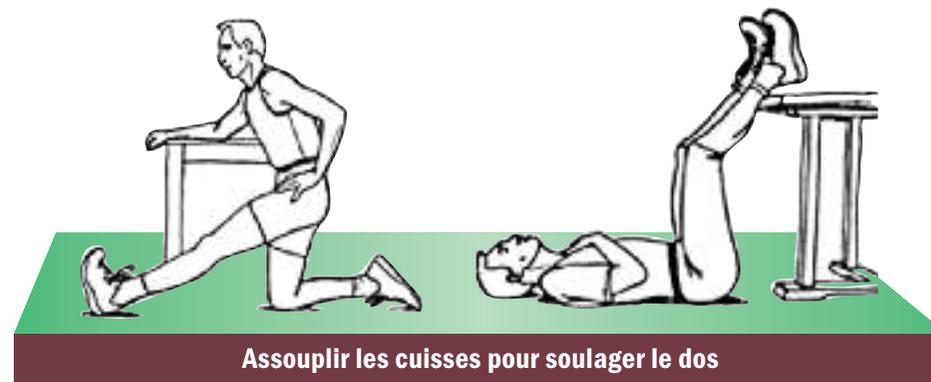
- ✓ Chez les enfants et adolescents, le sac à dos doit être plaqué contre le corps, en utilisant au maximum les sangles et bretelles de rappels.



Bien porter son sac

2 - Entretenir et fortifier son corps : c'est le renforcer musculairement et l'assouplir !

Actuellement, les programmes de renforcement musculaire et d'assouplissements sont souvent réduits à leur plus simple expression. Ils sollicitent principalement les groupes musculaires isolés que sont les biceps, les abdominaux, ou les muscles des cuisses.



Assouplir les cuisses pour soulager le dos

Sans pour autant faire le lien avec l'ensemble des autres muscles du corps.

Cet aspect réducteur de la question occulte un élément essentiel : les sollicitations de l'intégralité des muscles du corps en incluant particulièrement ceux qui entourent la colonne vertébrale, afin de constituer autour de celle-ci une véritable gaine protectrice. Le travail d'un muscle isolé n'est pas le reflet des mouvements quotidiens. Ainsi, tout exercice se basant sur un mouvement sera par définition hautement fonctionnel.