

TAMmag

Le magazine de l'UJS du lycée français de Tamatave

’ Edition
spéciale



Postures et confinement

... pour sortir *grandi* de la crise

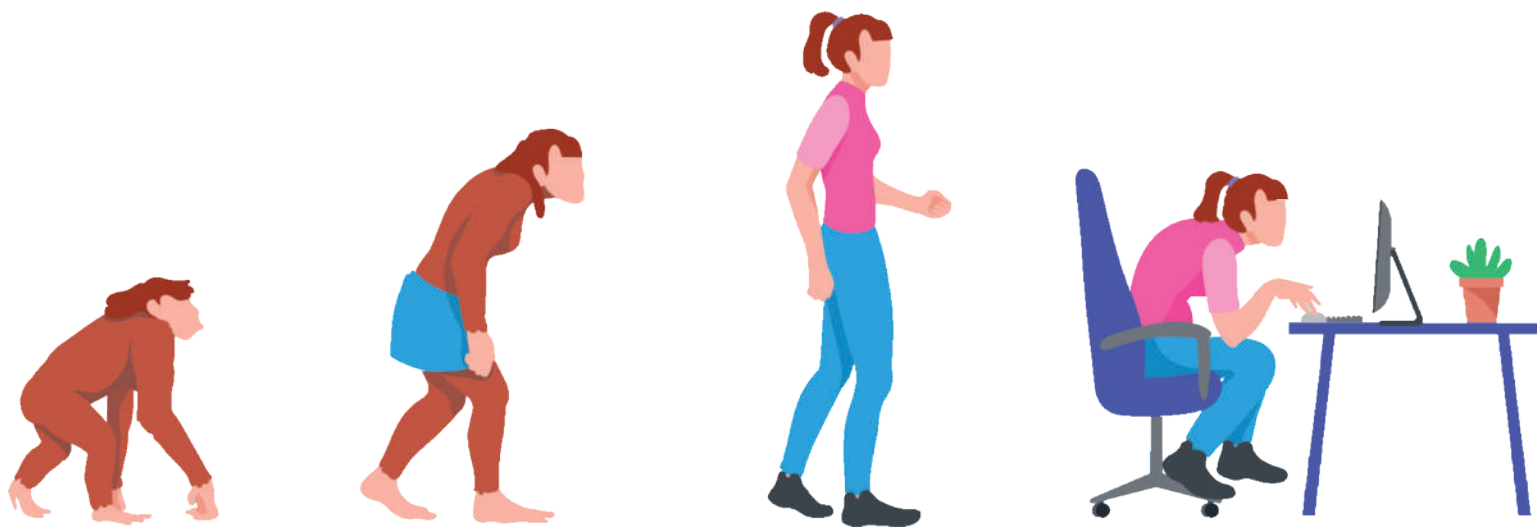


Préambule



2ème édition spéciale confinement : **comment bien se tenir pour bien se sentir !**

Vous passez vos journées dans un espace restreint et vous avez **moins d'activités** que d'habitude. Votre façon d'être assis, debout, allongé, en mouvement ou inactif s'appelle **la posture**. Nous allons vous apprendre que vous devez y **prêter attention**, de quelle manière le faire et à quoi cela sert. On vous parlera donc de muscles, de squelette, de gainage, d'attitudes...



Pourquoi se préoccuper de ses postures ?

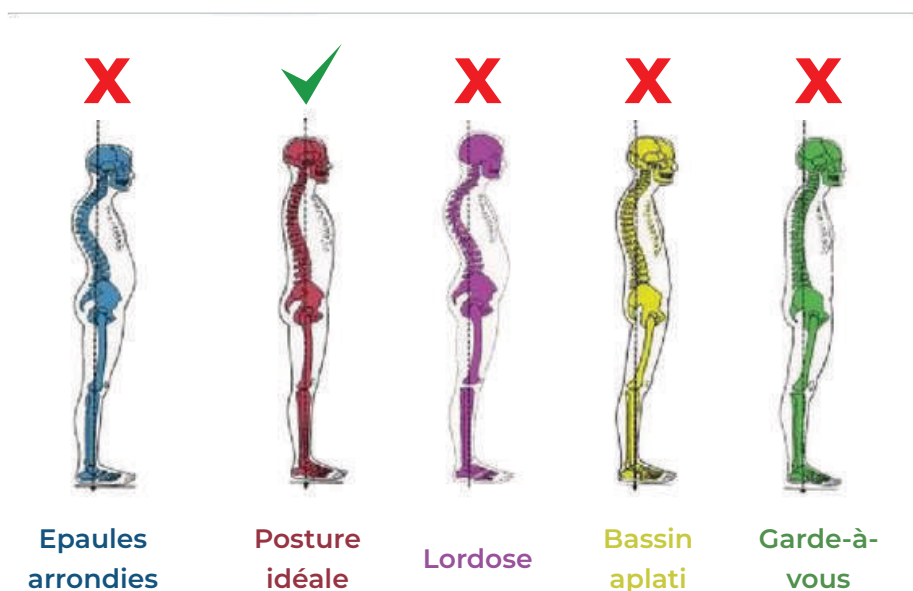
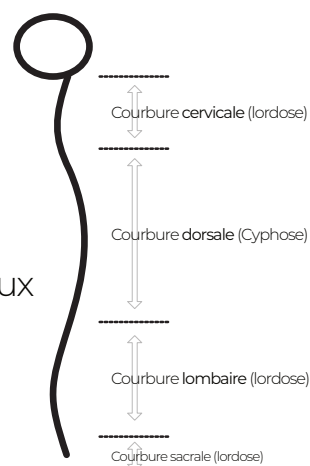
La posture, c'est une attitude, une position du corps, qui modèle la forme de notre squelette et surtout la **colonne vertébrale**.

La colonne vertébrale c'est **l'axe central** du corps.

Elle a **3 courbures** essentielles (cervicales, dorsales et lombaires) et une quatrième moins importante (sacrée).

Lorsque l'on amplifie ou que l'on réduit une de ces 3 courbures, les deux autres sont automatiquement modifiées elles aussi.

Pour que ton corps se tienne bien, il faut que tu sois capable de maintenir ta colonne vertébrale dans un **bon axe et avec des courbures idéales**, quelle que soit ton attitude ou ta position (posture)



Cela t'évitera de ressentir des **douleurs** au niveau du cou, du dos ou des lombaires.

C'est ce que tu peux ressentir en cette période de confinement si tu ne prends pas gare à tes postures.... Assis, debout, ou allongé.

Alors, on pense à soi à chaque instant de la journée, dans chaque situation...

Tenez-vous bien, sentez-vous bien !

Comment maintenir un bon tonus musculaire ?

Vos journées de confinement se suivent et se ressemblent.

Même si vous avez suivi les conseils du TAMAG' et que vous avez construit un **planning quotidien**.

Entre le lit, le canapé et le bureau, des **habitudes** se sont installées. Maintenant, il vous reste à adopter les **bons gestes** pour limiter les douleurs causées par l'inactivité.

Nous l'avons vu, l'**activité physique modérée, mais quotidienne**, est le meilleur de nos alliés dans cette situation inédite.

Et quand on parle de **posture**, on pense à des exercices de **gainage**, puisqu'ils sollicitent des muscles bons pour le maintien comme la **sangle abdominale** !

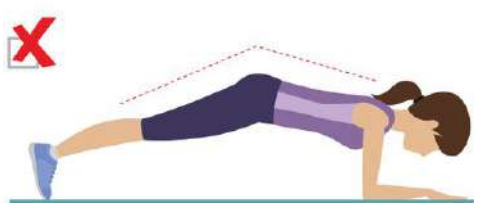
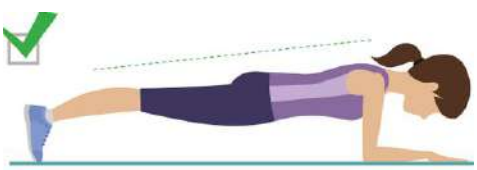


Jean-claude VAN DAMME n'a qu'à bien se... tenir!!



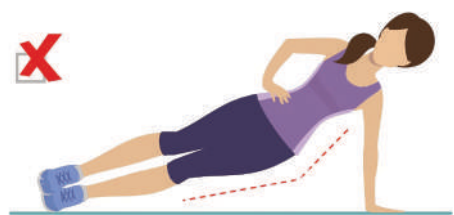
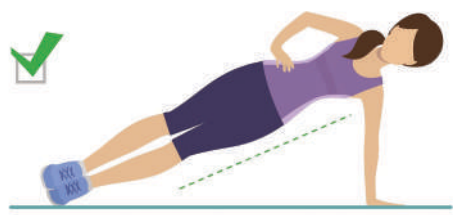
GAINAGE

Idéal pour solliciter les muscles pour une bonne posture, notamment les abdominaux !



Faites une dizaine de séries de 20 sec de travail entrecoupées de 10 sec de repos..

par exemple !



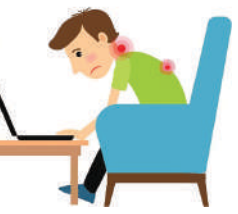
Pensez-y, pour compenser les aspects négatifs du confinement :

Des **activités physiques** simples mais quotidiennes, comme des séries d'exercices de gainage !

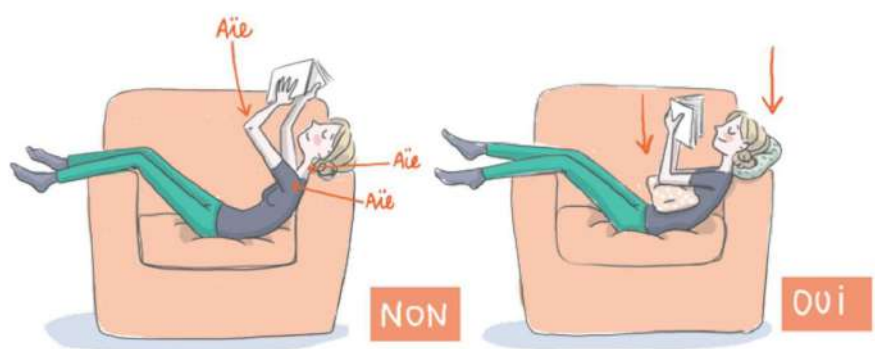
De **bonnes postures** pour préserver votre colonne et éviter les douleurs !

Adoptez les bonnes postures

Dans les gestes du quotidien



Ne négligez pas vos positions dans les gestes du quotidien, elles vous aideront à vous **sentir bien** tout au long de vos journées de confinement !





RESTEZ EN FORME !!!!