

du 1er juillet au 31 octobre 2018

L'ÉQUIPE numérique

1€ le premier mois* puis 9,99€ / mois sans engagement

*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

Bien-être

4 conseils pour bien récupérer après une journée de travail

Publié le mercredi 2 mai 2018 à 18:00

La fatigue physique et intellectuelle fait évidemment surface après une journée de travail. Il est donc essentiel de faire des pauses pendant et après votre journée pour bien récupérer. Voici quelques conseils de la FFSE.

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

198 partages



4 conseils pour bien récupérer après une journée de travail . (@IgorMojzes)

Après une journée de travail, la fatigue physique et intellectuelle est bien

Coaching

12:30 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶

04/10 **Musculation** Comment muscler ses mains ?

04/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶

03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers

03/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶

02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?

02/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶

01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...

01/10 **Musculation** Trois exercices pour les biceps ▶

28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue

27/09 **Running** Le top des régions où aller courir

27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

tout le chrono

présente, elle peut même impacter votre soirée ou vos jours de repos. Cette fatigue, sans une bonne récupération, peut, à terme, altérer votre productivité et votre performance. Il est donc essentiel de mettre en place des pauses régulières au cours et à la fin de votre journée.

Carole Mégrot, formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), vous donne quelques conseils pour bien **récupérer**.

1- S'hydrater

L'eau est d'abord le moyen de s'hydrater. Elle sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux et permet l'activité neurologique du cerveau ainsi que l'élimination des toxines responsables entre autres des fatigues. Tout au long de la journée nous perdons de l'eau sous différentes formes : la transpiration, l'urine, la sueur, la respiration ; et les pertes sont encore plus importantes lors d'une activité physique. Il est donc indispensable de boire suffisamment d'eau, plutôt par petites gorgées, et garder celle-ci quelques instants dans la bouche avant de l'avaler.

2- Respirer

La respiration est l'outil par excellence de la récupération. Nous ressentons souvent de la fatigue en fin de journée car nous ne nous oxygénons pas correctement. Prenez-vous le temps d'observer votre respiration au cours de la journée ?

Nous avons tendance à avoir une respiration thoracique, cette respiration peu efficace qui nous permet de remplir que 30% de nos poumons provoque une accumulation de toxine et limite l'oxygénation des cellules. Pour mieux récupérer, mieux vaut privilégier une respiration de type abdominale. Cette respiration procure une profonde relaxation et tonifie l'organisme. On détend, on relâche les muscles intercostaux et on libère la cage thoracique. On dénoue les attitudes négatives, les peurs, l'anxiété et les états de stress.

Pour ce faire, installez-vous confortablement sur une chaise ou debout, commencez par expirer par la bouche comme-ci vous souffliez sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller en rentrant votre ventre, puis inspirez par le nez et imaginez envoyer l'air dans votre abdomen (le ventre se gonfle). Réalisez cet exercice sur plusieurs cycles, le but étant d'allonger votre respiration et d'avoir une expiration plus longue que votre inspiration.

3- S'étirer

Que l'on ait un travail sédentaire où l'on passe de longues heures devant son ordinateur ou un travail physique, le corps est mis à rude épreuve. Les étirements vont permettre de mobiliser les articulations et d'augmenter la circulation sanguine pour favoriser l'élimination des déchets. Ils vont permettre un retour à l'équilibre.

Si vous travaillez derrière un ordinateur, vous pouvez par exemple étirer votre dos. Assis confortablement sur votre chaise le dos droit, à l'inspiration, montez vos bras à la verticale doigts entrecroisés, en retenant votre air, étirez votre dos vers le haut et relâchez à l'expiration. À l'inspiration, tendez vos bras vers l'avant en croisant les doigts, à l'expiration, arrondissez la totalité de votre dos en

L'ÉQUIPE numérique

1€ le premier mois*

puis 9,99€ / mois sans engagement

j'en profite

*voir conditions

L'Équipe Explore



4- Faire de l'exercice

Faire une activité physique et sportive alors que l'on est fatigué, qu'on a mal aux jambes ou au dos peut sembler contradictoire. Et pourtant, justement dosée, la pratique d'une activité physique après sa journée de travail peut être source de détente, de plaisir grâce aux hormones de bien être qu'elle libère.

Pour des fatigues intellectuelles, privilégiez plutôt une activité qui vous défoule, qui vous vide la tête : la natation, le vélo, le jogging ou bien les sports collectifs qui vous permettront de rétablir l'équilibre entre le corps et le cerveau.

Pour les fatigues physiques, le yoga, la gymnastique douce, la natation ou encore la marche peuvent vous aider harmoniser votre corps et vous procurer du bien-être. Se relaxer, faire des pauses régulières, manger équilibré, avoir un bon sommeil sont aussi nécessaires à une bonne récupération. 

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) organise la deuxième édition des Jeux Mondiaux du Sport d'Entreprise à la Baule, du 23 au 27 mai 2018. Cet événement, ouvert à tous les salariés, regroupera 6 000 participants de 50 pays qui concourront dans l'une des 25 disciplines proposées (athlétisme, tennis, football, rugby à 7, basket, cyclisme, voile, polo, beach volley, tir, etc.).

2 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



vinceaddict - 20h56

tu vas prendre des verres en terrasse et les 2 premiers points sont fait...

répondre

signaler



1



0

tous les commentaires (2) (2)

commenter cet article

top5

Tous sports

1 **Faire vos semelles chez le podologue**

2 267 vues

Tous sports

2 **Comment optimiser son sommeil ?**

483 vues

Tous sports

3 **Le top des régions où aller courir**

201 vues

Tous sports

4 **Les sushis font-ils mincir ?**

5 vues

Tous sports

5 **Les courses à ne pas manquer fin 2018**

2 vues

jeux & concours



E

E

E

E

tous les jeux

**à ne pas
manquer**

E

E

JUDO

Championnats du Monde 2017
Teddy Riner
Lucie Décosse
Celine Lebrun
Gevrise Emene
Audrey La Rizza
Automne Pavia
Ugo Legrand

BOXE

Mohamed Ali
Floyd Mayweather
Manny Pacquiao
Jean-Marc Mormeck
Vladimir Klitschko
Lazaro Alvarez

VOLLEY-BALL

Euro Masculin
Play-offs Ligue A

ESCRIME

Championnats du Monde 2016
Palmarès

SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet
Jason Lamy Chappuis
Alexis Pinturault
Coline Mattel
Shaun White
Adrien Theaux
Julien Lizeroux

SKI FREERIDE

Freeride World Tour
Home from the top
Coupe du monde

CODE PROMO

SURF

Kelly Slater
Mick Fanning
World Surf League
Joan Duru
Carpe Diem
Blog Jérémy Florès
On the ride again

AUTRES

Paris 2024
Tokyo 2020
Donne-moi du mou
Coupe du monde escalade
Alpinisme
Ultra-trail
VTT de descente



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts