Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **17 (1987)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

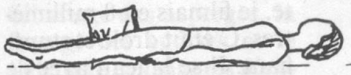
http://www.e-periodica.ch

HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

De l'élément liquide, revenons sur terre...

Exercices avec un petit sac de sable



1.

2.

3.

4.

L'activité avec le sac de sable développe le sens tactile et la motricité des pieds et des mains.
Elle contribue au renforcement de la musculature et à l'assouplissement général.

Matériel: le sac de sable aura 22 x 22 cm et pèsera entre 800 et 1000 grammes. Il sera rempli de sable ou d'autres matières équivalentes. Il se composera de deux toiles: celle de l'intérieur en tissu serré; l'autre, celle de l'extérieur avec une fermeture à glissière (fermeture éclair) ou éventuellement adhésive (Velcro).

Vous trouverez de tels sacs, prêts à l'usage, chez Henri Girod, 2515 à Prêles, si vous n'avez ni le temps ni la patience de les confectionner.

1. Etendez-vous sur le dos; allongez les jambes et coincez un sac de sable entre les genoux.
En inspirant, soulevez le bassin en vous appuyant sur les omoplates et les talons. Simultanément, pressez fortement le sac entre les genoux.
En expirant, détendez-vous.
Répétez 8 à 10 fois.

2. Couché sur le ventre, glissez un sac entre les genoux et un autre (ou un coussin) sous l'estomac.
Posez les mains sur le front en écartant bien les coudes.
En inspirant, levez la tête et les bras; contractez les muscles du postérieur, levez les jambes en serrant vos genoux.
En expirant, détendez-vous,
Répétez 8 à 10 fois.

3. Redressement de la colonne. Assis en tailleur, sac posé sur la tête: redressez la colonne vertébrale lentement en commençant par la région lombaire, puis dorsale et finalement cervicale, tête droite, regard en avant; en inspirant, allongez-vous le plus possible. En expirant, détendez-vous en relâchant le torse.
Répétez 8 à 10 fois.

4. Assouplissement de la colonne. A quatre pattes: sac placé sur le haut du dos: faites le dos rond, puis le dos plat, puis légèrement creux. Venez avec une main toucher le sac, puis avec l'autre main.
Respirez normalement.
Répétez durant 1 à 2 minutes, puis allongez-vous à plat ventre pour vous détendre.

Sports pour aînés
Le soft-tennis

Rien à voir avec celui pratiqué par Lendl, Connors ou autre Chris Ever. Ce sport ne vous impose pas d'être enfermé entre des grillages et d'envoyer votre balle dans un filet..., toujours trop haut!
Soft veut dire doux en anglais. Donc, ce tennis de la douceur ménage vos jambes, peut être joué de 4 à 80 ans. C'est tout de même un jeu d'adresse, d'où son attrait.

Matériel: une raquette de plastique moulé avec cordage nylon et une balle de mousse légère représentent l'essentiel du matériel indispensable pour jouer au soft-tennis. Vous le trouverez dans tous les magasins de sport, les grandes surfaces et les bazars pour un prix variant entre 10 et 40 francs.
Les chaussures seront de préférence antidérapantes avec la tige capable de maintenir fermement le pied latéralement (type basket). Grâce à ce matériel à la fois pratique et économique, vous jouerez sans effort: il absorbe la plus grande partie des énergies et transforme les grands chocs en trajectoires calmes et douces, qui permettent de se déplacer et de se placer sans précipitation pour frapper cette balle légère et molle.

Un jeu de plein air à pratiquer en campagne, lors d'un pique-nique; un jeu de famille, tout le monde joue: papa, maman... la bonne et... les enfants.
Pourquoi ne pas tenter un essai?

h.g.