Gym 3 à domicile : guérir ou prévenir?

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

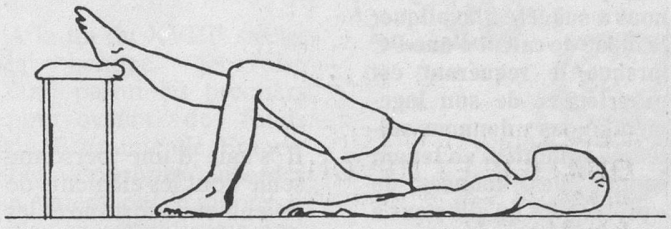
GYM 3 À DOMICILE

Guérir ou prévenir?

Comment guérir de l'infarctus du myocarde?
Comment éviter l'infarctus du myocarde?
Du «Bulletin d'information de la Fondation suisse de cardiologie», j'ai retenu que «notre mode de vie augmente les risques».
Les facteurs de risques prédisposant aux maladies cardio-vasculaires sont ceux qui favorisent l'artériosclérose des artères coronaires, c'est-à-dire des vaisseaux qui irriguent le cœur.
Le bulletin ne se gêne pas d'accuser le principal facteur de risques: le tabac.
A ce fléau s'ajoute le manque de mouvement.
Or donc, qu'il s'agisse de guérir ou de prévenir un infarctus, je poursuis mes investigations en vous proposant la pratique régulière des exercices suivants.

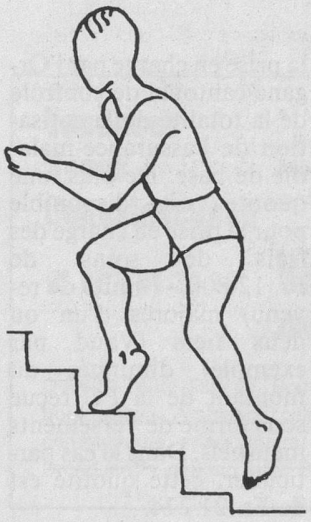
Commencez toujours pas la posture de plaquage mentionnée dans le numéro de mars, sans oublier son importance et en vous appliquant sur les trois phases a, b et c.

Couché sur le dos avec appui de la jambe droite sur un siège (ou lit). En expirant, soulevez le bassin pour être en appui sur les épaules durant 5 à 6 secondes. En inspirant, retour au sol.
Id. avec la jambe gauche.
Répétez plusieurs fois.



Allongez-vous sur le côté, une main sous l'oreiller (ou un coussin), l'autre posée au sol devant vous.
Croisez les jambes légèrement fléchies, l'une sur l'autre. Expirez en rentrant le ventre et en arrondissant les reins. Serrez fortement les cuisses l'une contre l'autre ainsi que les muscles fessiers.
Relâchez-vous quelques secondes, puis reprenez les contractions.

Montez l'escalier, marche par marche (ou deux par deux, si vous êtes suffisamment en forme...), sur la pointe des pieds.
Prenez tout de même le temps de respirer avant de repartir.
Cet escalier est un merveilleux appareil de culture physique, facile, pratique et pas cher. Préférable à l'ascenseur! Le mois passé, vous avez assoupli vos chevilles (ex. 3). A présent, vous renforcez votre circulation cardio-vasculaire.



Relaxation: reprenez l'exercice N° 4 de mars. Indispensable après votre effort à monter l'escalier.

Après une semaine d'entraînement, vous devriez constater un bien-être général. Est-ce le cas?

H. G.