Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 11

Rubrik: Gym 3 à domicile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

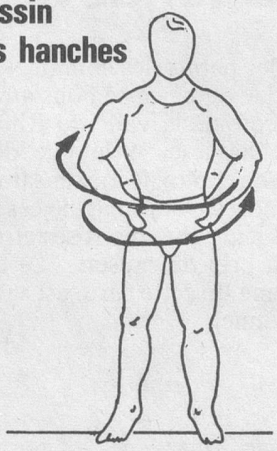
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GYM 3 À DOMICILE

HENRI GIROD

Il y a eu un an en septembre, j'essayais de succéder dans cette chronique à mon collègue et ami Louis Perrochon.
Or, je constate aujourd'hui que j'ai omis une recommandation: avant d'entreprendre chaque entraînement, relaxe-toi, respire lentement en te concentrant sur l'exercice à exécuter.
Il serait vain de sauter du lit ou de ton fauteuil et d'entrer vigoureusement dans la pratique d'exercices physiques irréfléchis. Poursuivons donc notre activité visant à favoriser notre déplacement à pied.

1. Assouplissement du bassin et des hanches

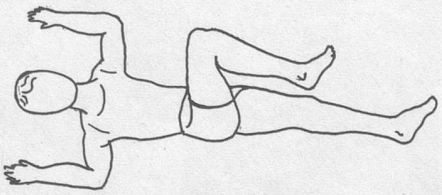


Debout, station légèrement écartée, mains sur les hanches, genoux légèrement fléchis, fais tourner le bassin dans un sens, dans un mouvement circulaire en t'aidant des mains.
Id. dans l'autre sens.
Répète 8 à 10 fois dans chaque sens.
Respire normalement.
Remarque: Ne tourne pas les épaules, ni le tronc; seules les hanches se déplacent. Les pieds gardent le contact avec le sol.

2. Assouplissement des abdominaux

Couché sur le dos, bras en chandelier:

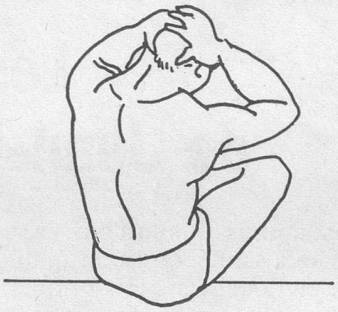
en inspirant, remonte un genou en le fléchissant et fais-le basculer du côté opposé, sans décoller les épaules.



Reste dans cette position environ une minute en reprenant une respiration normale; puis reviens à la position de départ.
Id. avec l'autre jambe.
Répète 3 à 4 fois de chaque côté.

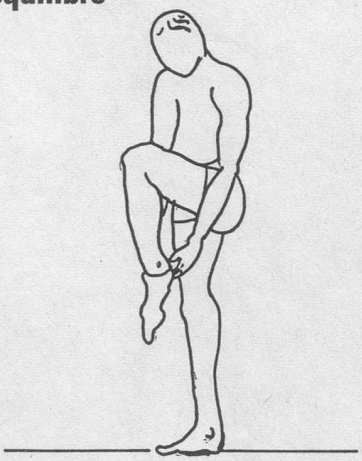
3. Etirement du cou en avant

Assis, laisse tomber la tête en avant;



coiffe la tête de tes mains en laissant tomber les épaules et les coudes.
En inspirant, remonte la tête en résistant avec les mains.
En expirant, relâche le cou et la tête en avant, sans enlever les mains.
Répète 4 à 6 fois.
Remarque: Cet exercice est de grande efficacité, mais il convient de le faire en douceur.

4. Contrôle de l'équilibre



Debout, enfile ton bas, ta chaussette sans te tenir.

Cet équilibre élémentaire doit être quotidien.
Si tu n'es pas capable de réussir, ton équilibre est fortement compromis pendant la marche.
Tu as des chances d'être candidat aux chutes et aux entorses.
Donc, n'hésite pas à corriger tes déséquilibres!

La nécessité du mouvement ou «la marche, source de santé»

Dans les précédents numéros, nous avons insisté sur la manière de bien marcher. Or, le Magazine de mieux-vivre de «PLUS» le confirme dans un récent article: «Nos instruments de marche semblent s'atrophier aussi rapidement que la motorisation augmente; les promenades dominicales, les excurions à pied ont été remplacées par les trajets en voiture, en train, en car, en téléphérique. Et ce qui n'est pas utilisé s'atrophie!»
Voilà qui est clair et net.
Le remède? La marche, le sport d'endurance, quelques exercices physiques tels qu'ils vous sont proposés à choix chaque mois sont les meilleures solutions au manque de mouvement.
Si vous possédez une voiture, vous la soignez; votre intérieur, vous le bichonnez; votre chat, votre chien, vous lui accordez beaucoup de soins, peut-être même les gâtez-vous.
Pourquoi alors ne seriez-vous pas davantage attentifs à votre corps?
Concluons avec Nicole Walthert (Ed. Dangles, 45800 St-Jean-de-Braye): «Ne perturbons pas l'évolution de l'homme en supprimant la marche» et «Ne décollons pas tant que nous n'avons pas les moyens de le faire en nous. **Marchons!**»

h. g.

«Aînés» renseigne et divertit