

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Gym 3 à domicile

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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



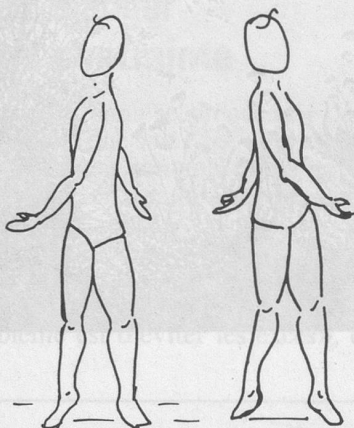
HENRI GIROD

Pour décontracter ta musculature, pour te détendre et t'assouplir :

## 1. Debout

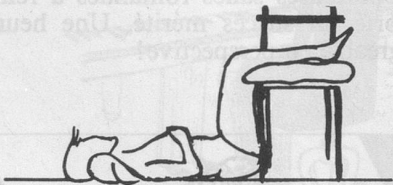
**jambes légèrement écartées**

Tourne le torse à gauche et à droite, 10 à 20 fois, en partant de la ceinture, (rotation); les pieds restent fixés au sol. La tête et les bras suivent le mouvement.



## Quand tu ne fais rien, fais-le... juste!

Lorsque ton dos est fatigué, voire douloureux, la position ci-devant de repos est la règle d'or. Garde cette position de 5 à 25 min.



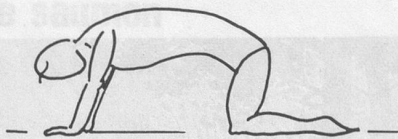
Tu n'as pas la nécessité d'être en tenue de gymnastique pour pratiquer tes exercices physiques.

But des exercices suivants: aider à rétablir le maintien et la force normale des muscles du dos.

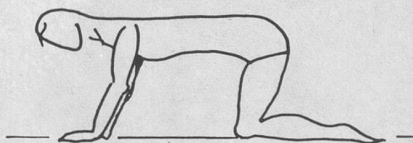
Pour éviter de surmener ta colonne vertébrale par le poids du corps, tu effectueras ces exercices à quatre pattes sur un tapis de sol.

## 2. A quatre pattes sur le sol

En expirant, arrondis le dos, comme le ferait un chat.



En inspirant, reviens à la position de départ, c'est-à-dire le dos plat, mais surtout pas un dos creux. Répète 6 à 8 fois.



## 3. Couché à plat dos

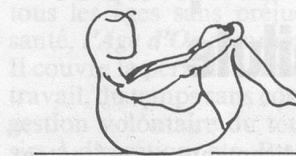
En expirant, entoure les genoux de tes mains et «enroule-toi» le plus possi-

ble. Essaie de te balancer, tel un cheval à bascule, quelques secondes.

pirant et relâche en expirant. Répète souvent;

élève-toi sur la pointe des pieds, 20 à 30 fois de suite, en inspirant à l'élévation et en expirant au relâchement; porte le poids du corps d'un pied sur l'autre pour éviter la fatigue, aussi longtemps que cela est nécessaire; contracte les muscles de tes jambes en les serrant l'une contre l'autre en ins-

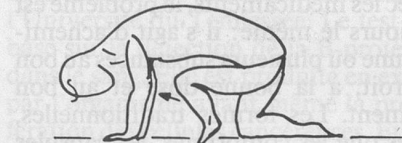
pirant et relâche en expirant. Répète souvent;



serre fortement tes bras le long du corps, (isométrie) en retenant ta respiration. Relâche en expirant; en inspirant, crispe tes poings et en expirant, détends tes doigts; fixe du regard un point en face de toi et tourne la tête à gauche et à droite sans quitter ce point des yeux; inversement, balaye du regard tout le paysage, le plus loin possible, de chaque côté, sans bouger la tête; en inspirant, serre tes omoplates l'une contre l'autre et, en expirant, relâche-les. Répète plusieurs fois; assis, croise et décroise tes jambes; en inspirant, contracte tes muscles et en expirant, décontracte-les.

## 4. A quatre pattes sur le sol comme 2

En expirant, arrondis le dos; avance légèrement le genou gauche vers le menton.



En inspirant, reviens à la position normale, dos plat. Id. avec le genou droit. Répète 6 à 8 fois.

serre fortement tes bras le long du corps, (isométrie) en retenant ta respiration. Relâche en expirant; en inspirant, crispe tes poings et en expirant, détends tes doigts; fixe du regard un point en face de toi et tourne la tête à gauche et à droite sans quitter ce point des yeux; inversement, balaye du regard tout le paysage, le plus loin possible, de chaque côté, sans bouger la tête; en inspirant, serre tes omoplates l'une contre l'autre et, en expirant, relâche-les. Répète plusieurs fois; assis, croise et décroise tes jambes; en inspirant, contracte tes muscles et en expirant, décontracte-les.

pirant et relâche en expirant. Répète souvent;

H. G.