

Gym 3 à domicile

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.



HENRI GIROD

«Ne me dis plus tu»...

... comme chantait Fernandel dans les années 40, certaines lectrices et certains lecteurs de G3 à domicile ont protesté; m'accusant de ne pas marquer plus de déférence à leur endroit en utilisant le tutoiement dans mes textes explicatifs.

Je les prie de ne pas m'en vouloir et de pardonner cette familiarité. J'ai consulté la dernière édition du «petit Robert», qui dit en substance: En règle générale, on tutoie de nos jours les personnes auxquelles on est uni par des liens étroits d'amitié ou de camaraderie. En fait, c'est bien de cela qu'il s'agit: je considère chacune et chacun comme une amie et un ami à qui je souhaite une excellente santé en pratiquant quelques exercices physiques bienfaisants.

Dans les nombreux cours que j'ai suivis ou dispensés durant ma carrière, entre sportifs, nous utilisons le «tu», ce qui crée une meilleure ambiance dans l'effort. Voilà, je me suis expliqué... mais, désormais, je reviens au «vous»!

Passons à la pratique, toujours en douceur, donc sans violence et poursuivons en ce «mois des fleurs, mois charmant» nos exercices d'assouplissement et de maintien, si nous voulons jouir d'un été, en forme.

1. Debout, jambes écartées, mains aux hanches, doigts dirigés vers l'arrière, faites tourner lentement et amplement votre bassin dans le sens des aiguilles d'une montre.



Poussez les fesses vers l'arrière, de côté et rentrez-les à chaque rotation.

Id. dans l'autre sens.

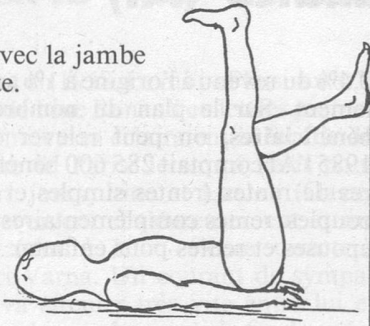
Répétez 6 à 8 fois dans chaque sens.

Respirez normalement.

2. Couché sur le dos, jambes élevées obliquement, appuyées contre un mur (si possible pas contre l'armoire à glace!); en inspirant, amenez la jambe gauche à la verticale en fléchissant la pointe du pied en direction du visage.

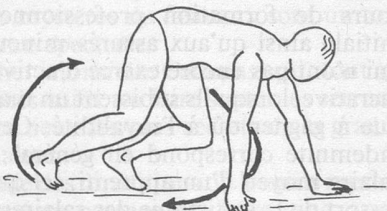
Tenez cette position 3 secondes en bloquant la respiration et, en expirant, revenez à la position de départ.

Id. avec la jambe droite.



Répétez 4 à 5 fois avec chaque jambe.

3. A quatre pattes, a) pieds fixés au sol, déplacez vos mains en tournant sur place un cercle complet à gauche, les pieds faisant pivot; puis retour par la droite; b) cette fois, vous fixez les mains et les pieds se déplacent en cercle par la gauche et retour par la droite.



Respirez normalement et relaxez-vous par l'exercice suivant:

4. Relaxation: décontraction corporelle et intellectuelle; renforcement de la musculature et des tissus.

Couché sur le dos; en inspirant, allongez-vous en tirant les bras en arrière le plus loin possible; de même, avec les jambes dans le sens inverse.



Tenez dans cette position 5 secondes en bloquant la respiration. Relâchez totalement en expirant lentement.

Répétez 3 ou 4 fois.

Vous devez éprouver un véritable soulagement.

Notre exercice respiratoire quotidien et notre pouls

Couché sur le dos, mains sur le ventre; nous sentons qu'il se gonfle pendant l'inspiration en 4 temps.

Pendant l'expiration, nous pressons sur l'abdomen avec les mains pour chasser tout l'air de nos poumons en 6 (8) temps. Respirons ainsi de l'air frais jusqu'à ce que nous soyons apaisés. Après cet exercice répété aussi longtemps qu'il est nécessaire, relevons-nous lentement et progressivement afin d'éviter les vertiges.

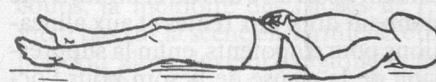
Contrôlons de temps en temps notre pouls, au cou de préférence, en pressant légèrement l'extrémité des doigts sur la peau à gauche de la carotide dans la partie supérieure du cou.

Ne nous effrayons pas si, au départ nous comptons 60 à 70 pulsations alors qu'après un exercice, elles montent au-delà de 120! Ce qui est important, c'est le temps de récupération, c'est-à-dire pour redescendre au premier nombre.

Inspirons



Expirons



Si nous n'avons besoin que de 2 à 3 minutes, nous pouvons nous considérer «en forme».

Si, au contraire, il nous faut davantage de temps, nous devons nous occuper davantage de notre forme!