# Gym 3 à domicile : le bien-être avec Bali

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **01.06.2024**

**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.

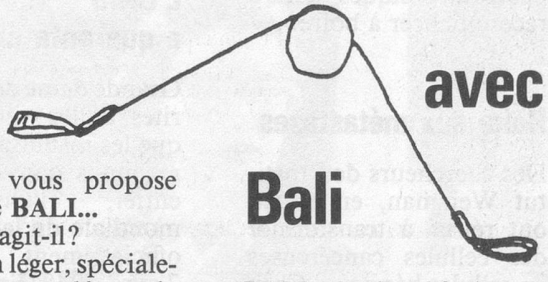
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

HENRI GIROD

# GYM 3 À DOMICILE

# Le bien-être avec Bali

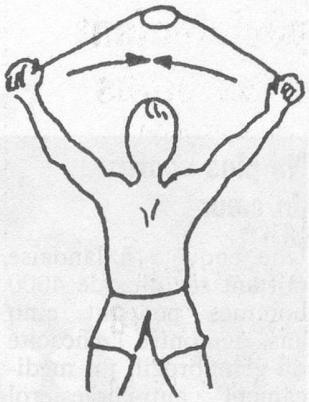


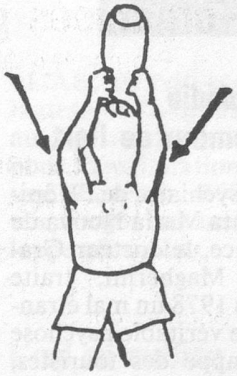
...ce que vous propose l'auteur de **BALI...**
De quoi s'agit-il?
D'un engin léger, spécialement recommandé pour le cœur et la circulation du sang; facilement maniable.
**Son aspect:** une sorte de grande épingle de nourrice, sans fermeture toutefois, mais munie de poignées et lanières; sorte de ressort.
**Son utilisation:** exercices d'entraînement physique à l'aide d'une faible résistance comparable à celle de l'eau en nageant. BALI vise à normaliser le tonus musculaire et la souplesse. Il n'est cependant pas un appareil de musculation. L'auteur précise: **2 minutes de BALI correspondent à 30 minutes de gymnastique.**
Les exercices que nous proposerons ces prochains mois se rapprochent d'ailleurs des exercices isométriques que nous avons traités de février à juin de cette année, puisque l'effort est opposé à la résistance.

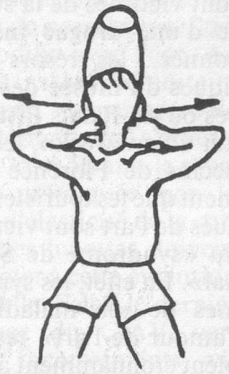
BALI est adapté à chaque puissance.
BALI jaune
± 2 kg de résistance: pour handicapés, invalides, alités.
BALI vert
± 3 kg de résistance: pour femmes ou personnes non entraînées physiquement ou pour GYM 3 à domicile.
BALI rouge
± 6 kg de résistance pour sportifs.
La gymnastique BALI est souple, continue et se déroule selon un enchaînement harmonieux et dynamique comme dans les mouvements de natation. Le mouvement doit être arrondi et... coulant.

## 1. «Circumduction» des bras

Exercice le plus important pour le cœur et la circulation du sang.







**1.** Debout ou assis, jambes légèrement écartées, tenez BALI, bras tendus au-dessus du niveau de la tête.
**2.** Rapprochez les bras tendus jusqu'à ce que les poings se rejoignent, comme si vous vouliez accrocher l'engin à un clou placé plus haut.
**3.** Ramenez les deux mains au menton; coudes et mains restent à hauteur des épaules; cage thoracique bien libre.
**4.** Revenez à la position de départ en laissant BALI s'écarter naturellement par un mouvement courbe et harmonieux (demi-cercle).

Pendant tout l'exercice, le regard est dirigé en avant à hauteur d'horizon.
Respirez normalement, sans blocage.
**Durée:** Arrêtez lorsque vous en sentez le besoin, sans forcer, soit environ deux minutes.

## Remarque

Si cette pratique ne vous intéresse pas, reprenez les numéros antérieurs et faites un choix des exercices qui vous conviennent le mieux.
Si, au contraire, vous manifestez le désir de vous procurer une épingle, pardon! un BALI, adressez-vous à **«LA MIELLERIE», route de Vallaire 102, 1024 Ecublens, téléphone (021) 21 37 83.**

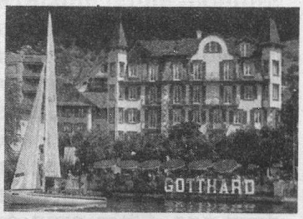

**RÉSIDENCE RICHEMONT**

Etablissement médico-social reconnu par les caisses-maladie

28 lits, avec ascenseur et protection incendie totale; pour personnes âgées de type C. Longs et courts séjours acceptés.

**Calme.** Ensoleillement. Vue panoramique sur les Alpes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures sur 24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: **Direction**, tél. 025/34 27 72 ou écrire **rue du Commerce 3, 1854 Leysin**




**Hôtel Gotthard au Lac 6353 Weggis**

**Le bonheur des vacances au bord du plus beau lac du monde**

dans notre charmant et accueillant hôtel de famille.
Magnifiques chambres tout confort avec balcon.

**Chambre/petit déjeuner dès Fr. 56.– par personne.**
**Demi-pension dès Fr. 76.– par personne.**

Vous obtiendrez toutes informations
**en téléphonant au 041/93 21 14, famille Nanzer-Bührer.**