Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 9

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.

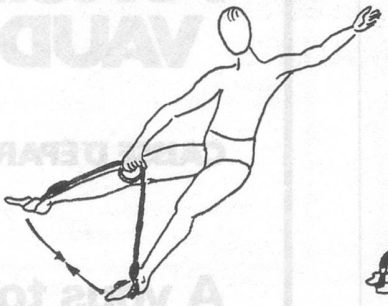
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

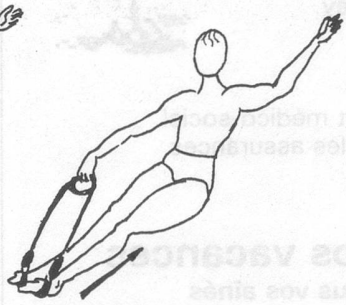
http://www.e-periodica.ch

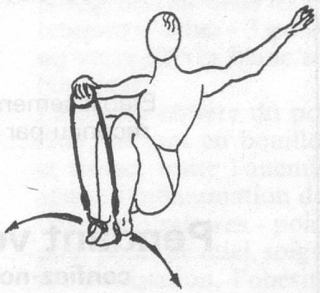
HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Circumduction des jambes pour les cuisses, l'abdomen, les fesses et les lombaires







Le bien-être avec Bali

Le créateur de cet appareil dont il est fait mention dans le N° 7/8 précise: «L'entraînement du cœur et de la circulation repose sur un exercice prolongé et dynamique, lequel mobilise des réserves vitales, avec un effet bienfaisant sur la circulation.

«La circulation cardio-vasculaire est le miroir de la santé générale. Bali s'utilise partout, en tout temps; il est en outre extrêmement bénéfique avec un effet orthopédique au niveau de la colonne vertébrale, du tronc et du thorax. Il est un activateur et un régulateur des systèmes circulatoire et neuro-hormonal, ainsi que du métabolisme général.»

Comment manier Bali

La manière dont on tient Bali est très importante. Les effets sont différents d'une position à l'autre. Il faut bien doser les exercices et régler la tenue et le mouvement du Bali selon les besoins individuels.

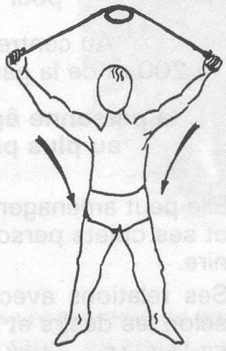
1. Assis, jambes écartées. Tenez l'appareil détendu; la main tient à peine la boucle du ressort. Regard porté en avant.
2. Fermez les jambes tendues en luttant contre la force de résistance des 2 branches de Bali.
3. Fléchissez les genoux, jambes fermées et ramenez les pieds jusqu'aux fesses.

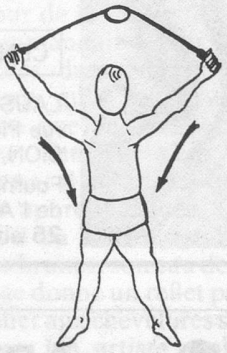
Ouvrez ensuite les genoux et les cuisses; par un grand cercle, revenez à la position de départ.

Au début, pour plus de facilité, laissez glisser les mollets sur le sol. Plus tard, élevez légèrement pieds et jambes = effet plus intense au niveau du ventre, des fesses et des lombaires.

Cet exercice est très efficace dans les troubles de la circulation des extrémités et du ventre, les veines du bassin et les troubles digestifs.

Assouplissement de la colonne vertébrale: «Sonnez la cloche!»





1. Debout, jambes légèrement écartées, tenez Bali, bras tendus au-dessus du niveau de la tête.
2. Accroupissez-vous en rapprochant les mains entre les genoux écartés; les mains arrivent au niveau du sol.
3. Revenez en souplesse à la position de départ en écartant les bras par la détente du Bali.

Répétez autant de fois qu'il vous est possible.

Cet exercice fortifie la région lombaire, favorise la nutrition des disques intervertébraux, développe le sens de l'équilibre.

Ne vous préoccupez pas de la respiration: elle se règle d'elle-même au cours du mouvement.

Toutefois, ne retenez en aucun cas votre souffle.

Pour celles et ceux qui désirent se procurer un BALI:
La «Miellerie»,
rte de Vallaire 102,
1024 Ecublens,
tél. 021/ 21 37 83.