

# Gym 3 à domicile : réveil par entraînement musculaire [suite]

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **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.



**Tabea Zimmermann** altiste; entouré par les symphonies de Schönberg (N° 2 op. 38) et de J. Haydn (Le Miracle), nous aurons un très beau concerto pour alto de **Karl Stamitz**. Ce compositeur, contemporain de Haydn et de Mozart et originaire de Bohême fut, avec son père Johann, le fondateur de la célèbre «Ecole de Mannheim, un très haut lieu de la musique dans la 2<sup>e</sup> moitié du 18<sup>e</sup> siècle.

• Le 6 mars, «l'Heure musicale» sera diffusée du château de Vaumarcus avec l'excellent **Quatuor Talich**, dans des pages de Haydn, Brahms et Martini. Ce dernier dont on donnera le 2<sup>e</sup> quatuor à cordes, fut avec Bartok, le redécouvreur de l'importante production de la musique folklorique roumaine.

• Le 8 mars, de Lausanne, dans le cadre de «Visages de la musique», le pianiste **François Margot** donnera un récital «à la carte»! Vous téléphonez et... il joue! Mais pas obligatoirement «Pour Elise», «Jésus que ma joie demeure» ou «la Marche turque», si belles soient ces pages!

## «Provinces»

Créée il y a plus de trois ans, l'émission passe d'un éventail des patois régionaux à une production plus étoffée: musiques populaires, sauvegarde du patrimoine menacé, l'actualité des régions et le maintien des patois romands. Pour amateurs de nos richesses cachées.

F. M.

## Réveil par entraînement musculaire (suite)

L'entraînement isométrique, exécuté en principe contre une résistance, est constitué de contractions musculaires lentes et jamais brusques «à l'arraché». On évite ainsi des crampes musculaires provoquées par contraction violente chez les sportifs de compétition.

La contraction est ainsi exécutée avec une force maximale maintenue durant 3 à 4 secondes.

Des contractions isométriques lentes accompagnées parfois de massages soulagent souvent bon nombre de douleurs musculaires.

Poursuivons...

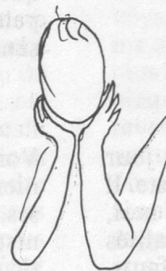
Lorsque nous parlons de muscles fléchisseurs ou extenseurs, pas de problème: les premiers fléchissent, se raccourcissent; les seconds s'étendent, s'allongent.

En revanche si nous traitons des muscles abducteurs ou adducteurs?

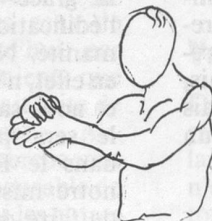
C'est aussi simple que précédemment: les muscles abducteurs sont ceux d'un mouvement qui écarte un membre du plan vertical (ou médian) du corps.

Les muscles adducteurs rapprochent un membre du plan vertical du corps.

Y êtes-vous?



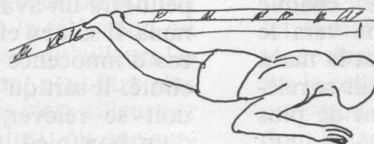
**1. Musculature du cou.** Assis à une table, menton dans les mains, flexion maximale de la tête en avant. Dans cette position, tourner la tête à droite puis à gauche, contre la résistance des mains.



**2. Muscles fléchisseurs de la main, de l'avant-bras; grand pectoral et adducteurs des bras.**

Lever les bras, plus ou moins tendus jusqu'à l'horizontale, le coude dans un angle de 160° à 170°.

Appuyer les paumes des mains l'une contre l'autre.



**3. Muscles fléchisseurs de la cuisse.** Couché sur le ventre, la face dorsale des pieds appuyée sur le bord du divan.

Les bras sont posés légèrement en avant, les mains appuyées sur le plancher. Pousser les pieds vers le sol. Les genoux restent tendus.

(Le n° 4 de février expliquait l'exercice inverse).