

# Gym 3 à domicile : vivre sainement bien guérir

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **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

## GYM 3 À DOMICILE

### Vivre sainement

Avec février, nous en avons terminé avec les arts orientaux; merci à Cate Wallis pour sa précieuse collaboration et ses judicieux conseils. Il ne m'a pas été difficile de trouver de quoi alimenter ma chronique.

Je me suis inspiré des propos de J. V. Manevy (Cf. N° 1 d'«Aînés» de 89, page 15):

«Comment bien guérir de l'infarctus du myocarde?»

«Comment se remettre sur pied?»

«Comment vivre sainement?».

Si vous n'avez heureusement pas connu ce fléau du siècle qu'est l'infarctus, peut-être y songez-vous, non sans appréhension. Dans la dernière colonne de cette page 15, des conseils vous sont prodigués quant au régime à suivre.

Pour ma part, je vous propose la pratique régulière des exercices qui suivent.

Si vous voulez être à même d'exécuter ces exercices, observez attentivement celui-ci qui est préparatoire.

Cette posture de placage au sol en trois temps vous permet de corriger tous les défauts à la fois:

Allongez-vous sur le dos, paumes des mains tournées vers le haut; vous obtenez trois courbes: sous la nuque, sous les reins et sous les jarrets.

Effacez ces trois courbes en plaquant tout le corps au sol et en contractant tout vos muscles en expirant.

Relâchez complètement toutes vos contractions en respirant normalement. Répétez 6 à 8 fois, si possible davantage.

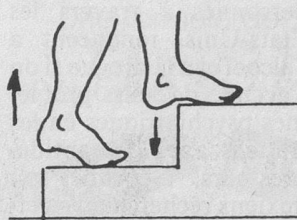
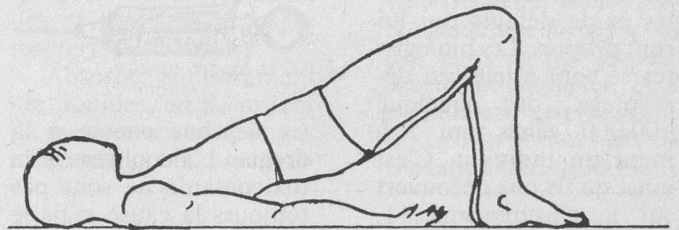
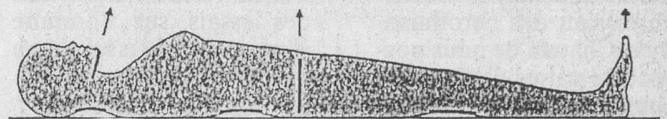
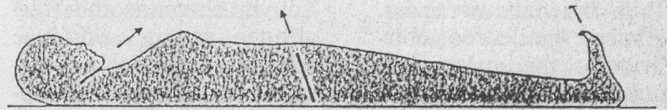
Pour fortifier la musculature abdominale et favoriser la circulation sanguine:

Couchez-vous sur le dos en inspirant, pieds au sol. En expirant, soulevez le bassin en serrant très fort les fesses, 3 à 5 secondes.

Reposez le dos sur le sol en respirant normalement. Répétez 8 à 10 fois.

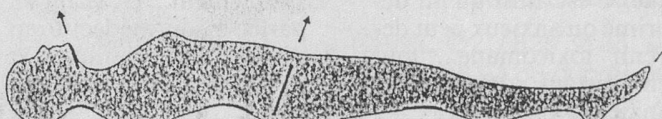
Assouplissez vos chevilles.

Montez les escaliers en posant la pointe du pied, puis laissez descendre le talon vers le bas, avec plusieurs mouvements de ressort à chaque marche. Au début, tenez-vous à la main courante!



Relaxation, à reprendre après chaque leçon.

Couchez-vous sur le dos; étirez-vous de tout votre long, du bout des doigts à la pointe des orteils, en bâillant; fermez les yeux et ouvrez la bouche.



Dans tous ces exercices, vous contractez tous vos muscles intensément, 3 à 5 secondes.

Ce travail est très tonifiant et les contractions qui resserrent vos muscles chassent le sang vers la circulation générale.

H. G.