

Restez en forme : sport passion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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.

Sport passion

Restez en forme

«La grandeur de l'homme est dans sa décision d'être plus fort que sa condition.»
Albert Camus

Des millions de gens découvrent aujourd'hui les bienfaits de l'exercice physique. De plus en plus nombreux, ils envahissent les courts de tennis, font du jogging, de la marche, du vélo, de la natation ou tout simplement font de la «gym» à la maison. Un seul leitmotiv: «être en forme». D'où vient cet intérêt pour le bien-être du corps?

Qui peut nier que les personnes actives ont une vie mieux remplie et mieux équilibrée? Garder la forme, c'est lutter plus efficacement contre la maladie ou la dépression et pouvoir, même à un âge avancé, s'atteler avec enthousiasme et énergie à de nouveaux projets.

Comme par exemple le ski de fond, un sport idéal pour les personnes âgées; il est très complet et peut être pratiqué moyennant un peu d'entraînement préalable. Voilà quelques suggestions. ■



Saut à la corde ou marcher sur place cinq minutes.



Jambes fléchies pieds en dehors, boxer à droite et à gauche.



Position de départ mains derrière la nuque, pieds serrés, écarter la jambe vers la droite en se penchant en avant dos droit, la jambe pliée. Le pied de la jambe en appui reste face.



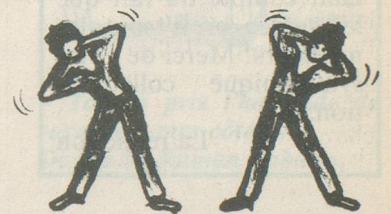
Départ jambes tendues corps fléchi, mains aux mollets. Fléchir les genoux en gardant les talons au sol.



En appui sur les bras fléchis, écarter les jambes et les serrer.



Flexions latérales du corps. Les bras restent en bas.



Mains derrière la nuque, flexions latérales du haut du corps.



Extension des bras et d'une jambe, corps légèrement penché vers l'avant, flexion des jambes avec ressort en ramenant les bras vers l'arrière.

CHEZ VOUS...
MAIS AUSSI

No 1 pour le Fitness
et les Loisirs

JOHN VALENTINE
FITNESS CLUBS