

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

### **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# La musculation et ses vertus médicales

## La santé par la musculation

Douleurs dorsales, posture incorrecte, tensions au niveau lombaire ou cervical, problèmes vertébraux et ostéoporese: des affections aujourd'hui largement répandues et autant de cas pour lesquels la musculation peut produire des résultats extraordinaires à condition de la pratiquer en respectant certains principes médicaux. De récentes découvertes le démontrent. La musculation s'avère aussi une thérapie bénéfique en présence d'affections cardio-vasculaires. Elle n'opère pas seulement des effets

peutique en présence d'affections de l'appareil locomoteur. Voilà pourquoi Kieser Training a intégré dans nombre de ses instituts des unités médicales utilisant des appareils spéciaux de la marque «MedX», leader mondial dans ce domaine. Reliées à des ordinateurs, ces installations autorisent une mesure objective et un contrôle précis de la rééducation musculaire.

## La musculation contre l'ostéoporese

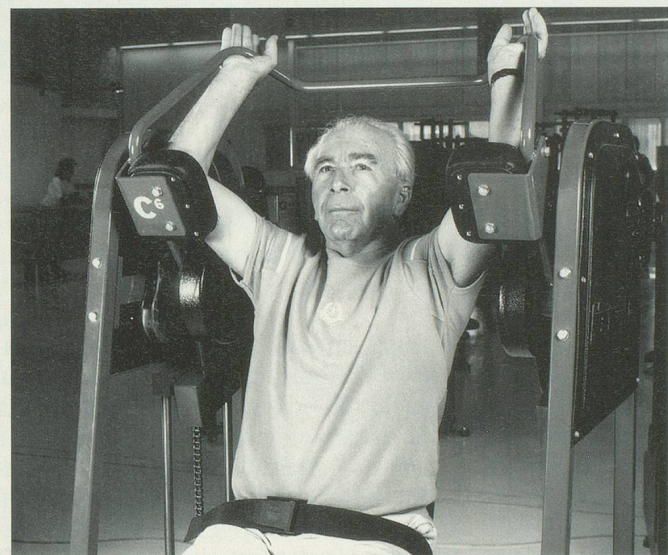
Ce type d'activité ne fortifie pas seulement les tissus musculaires. Une pratique adéquate de la musculation s'avère aussi positive en pré-

## Musculation et système cardio-vasculaire

Il y a peu de temps, il était hors de question que les patients atteints d'affections cardio-vasculaires pratiquent une telle activité. Or on sait aujourd'hui qu'un entraînement musculaire sous contrôle médical apporte de nombreux bienfaits à ces personnes. Un corps plus résistant permet de mieux répondre aux sollicitations des activités quotidiennes, ce qui soulage aussi le système cardio-vasculaire.

## Il n'y a pas d'âge pour la musculation

Les personnes âgées sont malheureusement les premières à penser que la musculation est réservée à la jeune génération. Or il n'en est rien. Une expérience réalisée aux Etats-Unis a démontré qu'il n'est jamais trop tard pour fortifier sa musculature. Après 12 semaines de musculation concentrée au niveau des jambes, des personnes très faibles, âgées de 80 à 90 ans (!), ont augmenté leur masse musculaire, amélioré leur mobilité et leur sécurité. Auparavant confinées dans un fauteuil roulant, ces personnes ont pu se déplacer à l'aide d'une canne ou même de façon totalement autonome au terme de leur période d'entraînement. Voilà qui démontre bien l'utilité d'une telle pratique chez les personnes du troisième âge, puisqu'elle contribue de façon décisive à l'amélioration ou au rétablissement de leur mobilité. Un véritable progrès en matière de qualité de vie.



positifs sur la force physique mais aussi sur l'endurance, la pression sanguine, le métabolisme des graisses et le bien-être psychologique en général.

## La musculation est une thérapie

Sur le plan médical, elle montre toute sa valeur théra-

sence d'atrophie musculaire, laquelle peut mener, dans le pire des cas, à une ostéoporese. De récentes études ont démontré qu'un entraînement adéquat stabilise la masse osseuse. Selon les cas, une alimentation spécifique et un suivi médical peuvent même déboucher sur la compensation d'un déficit osseux.

# Kieser Training

**1006 Lausanne**  
32, rue du Simplon  
021/616 88 51

**1205 Genève**  
28, bd du Pont-d'Arve  
022/328 19 00

**1700 Fribourg**  
4, rue Georges-Jordil  
026/341 81 60

**2502 Bienne Bielerhof,**  
15, rue de la Gare  
032/323 24 35

## Ouvert tous les jours:

*lundi – vendredi 7 h – 22 h*

*samedi – dimanche  
et jours fériés de 9 h – 18 h*

*Réduction de Fr. 100.–  
aux personnes à l'AVS.*

## Musculation facile

Après un examen médical, les spécialistes de Kieser Training composent un programme individualisé en fonction des besoins de chacun.

En principe, un à deux entraînements hebdomadaires de 30 à 40 minutes suffisent.

*Nous vous offrons  
un examen médical  
gratuit  
à la souscription  
de votre abonnement.*

**BON Fr. 50.–**

(non cumulable)  
Valable jusqu'au 31.10.99

+ séance gratuite.  
Sans engagement

téléphonez  
pour fixer rendez-vous