Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

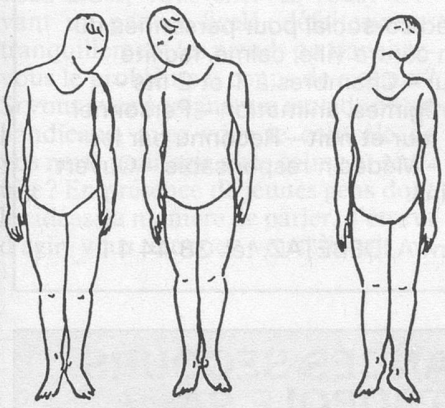
Reprenons...

Après ces deux premiers mois de l'été, reprenons notre activité physique.
Je propose des exercices allant du plus simple (assouplissement) à du plus compliqué (entraînement musculaire isométrique) que tu adapteras selon tes possibilités.

1. Debout,

dos droit, ventre rentré,

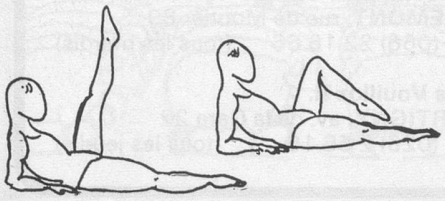
tourne lentement la tête aussi loin que possible, sans raideur; les épaules tombantes.
6 à 8 cercles à gauche. Id. à droite.



2. Assis,

appui en arrière sur les coudes:

fléchir la jambe droite et la tendre aussi haut que possible en inspirant et la poser lentement en expirant.
Id. avec la jambe gauche.
Répète 5 à 6 fois avec chaque jambe.



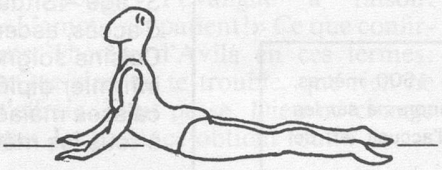
3. Couché sur le dos.

En inspirant, fléchis la jambe droite; pose le genou sur le sol par-dessus la jambe gauche allongée.
Les épaules restent au sol. En expirant, ramène lentement la jambe droite au point de départ.
Id. avec la jambe gauche.
Répète 6 à 8 fois de chaque côté.

4. Couché à plat ventre:

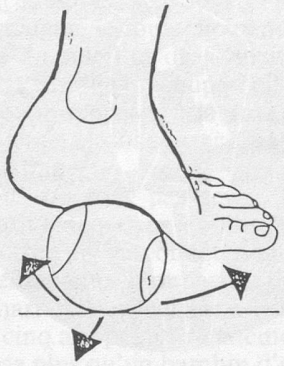
mains à la hauteur des épaules.
Inspire en relevant la tête et si possible le torse.
Garde les jambes au sol.
Tiens 4 secondes dans cette position en retenant ton souffle.
Redescends lentement en expirant.
Répète 4 à 6 fois.

h.g.

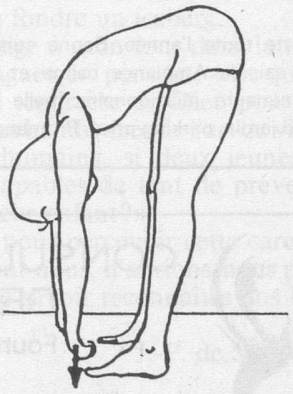


Presque incroyable et pourtant vrai!

Il y a une quinzaine d'années, j'ai... épaté un groupe d'enseignants venus suivre un cours de gymnastique posturale (autrement dit gymnastique préventive, de maintien et de redressement). Durant ce cours, mon épouse et moi-même avons proposé l'exercice suivant:
Pose une balle de tennis (ou de caoutchouc dur) sur le sol: de la position debout, roule-la avec le pied gauche dans toutes les directions. N'aie pas peur d'appuyer. Tu peux, pour ne pas perdre l'équilibre, te tenir à un meuble fixe ou simplement t'appuyer d'une main au mur. Imagine que la balle est recouverte de magnésie ou de farine blanche. En roulant ta balle sous le pied, la plante de celui-ci devrait être complètement blanche, ce qui signifie que tu as agi dans tous les sens durant deux minutes. (La *patience* est de rigueur!...)



C'est ici que le résultat est étonnamment remarquable:
Penche-toi en avant, jambes tendues, les épaules et les bras de même que la tête complètement relâchés (cf. figure ci-contre).
Demande à une personne de contrôler ta position de relâchement.
Celle-ci constatera que le bras gauche descend plus bas que le droit.
Que s'est-il passé?
En massant la plante de ton pied gauche, tu as assoupli la musculature dorsale du côté gauche.
Afin de rétablir l'équilibre, agis de même avec le pied droit.



Si donc tu souffres du dos ou que tu sentes une simple fatigue dorsale, ne manque pas de répéter cet exercice enfantin, de préférence le soir, avant de te glisser dans les plumes.
Je serais curieux de connaître le résultat de ton expérience.

H. G.