Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

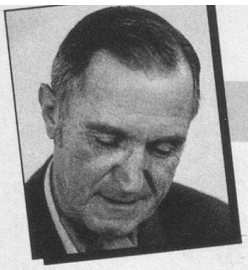
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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

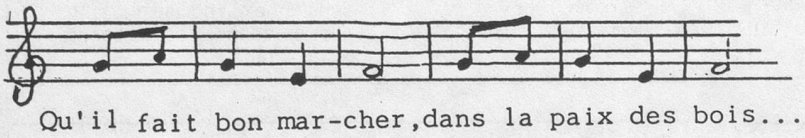
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



HENRI GIROD

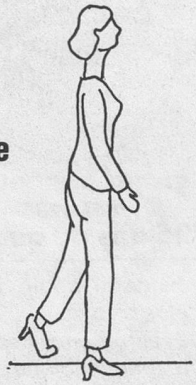


Dans son ouvrage *La marche, source de santé,* Nicole Walthert (Ed. Dangles, Saint-Jean-de-Braye/F) insiste sur la façon correcte de marcher. Pour ce faire, je vous invite, avec son précieux appui, à vous asseoir sur un banc, dans un parc ou à une terrasse de restaurant et à observer les trois types de marche déséquilibrée que nous cite l'auteur.

A. Marche du type postérieur

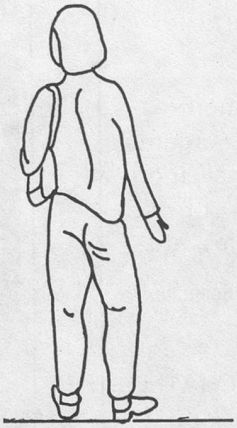
Tête en avant, regard vers le sol; poitrine effacée; bassin en arrière; genoux toujours fléchis pendant la marche; appui sur les talons.
Décidément, ce passant a l'air fatigué, triste, en un mot: mal dans sa peau.

B. Marche du type antérieur



Tête levée et en arrière; regard tourné vers le ciel; poitrine remontée; bassin en avant; genoux tendus; appui sur l'avant-pied; use très peu les talons.
Madame X a l'air en forme et pourtant elle souffre des pieds (ongles incarnés, déformation des orteils); toute sa musculature est contractée. Cette raideur générale traduit une certaine peur: elle ne voit pas ceux qui la croisent...

C. Marche du type mixte



C'est la marche la plus courante, peut-être la vôtre?
Cette jeune fille marche en boitant sans le savoir:
ses pas sont inégaux;
la tête est tournée à gauche;
épaule et bras gauches en avant et collés au corps;
bras droit en arrière;
bassin basculé;
à l'arrêt, le pied droit est tourné vers l'extérieur;
elle a une épaule plus haute que l'autre, le visage asymétrique et elle ne tourne pas sa tête aussi bien à droite qu'à gauche.
Elle est candidate aux lumbagos et aux torticolis; elle se tord toujours la même cheville et use davantage une semelle que l'autre.

Le remède...

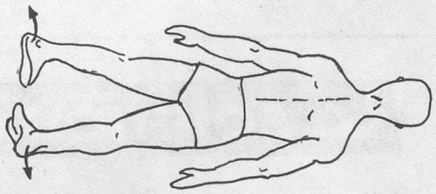
... nous est fourni par Nicole Walthert, dont je me fais l'interprète. Elle cite ce vers d'un poème zen: «Le pas en avant dépend du pas précédent.» A méditer!
Dans la marche, le pas antérieur est égal au pas postérieur, c'est-à-dire que la distance entre le pied d'appui et le talon qui attaque le sol est égale à la distance qui sépare l'appui du gros orteil du pied d'appui.

Treizième leçon

Avant-propos

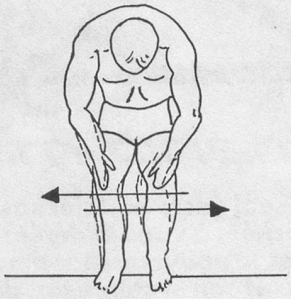
Il serait difficile de digérer les exercices suivants sans avoir expliqué à quoi ils servent.
Si donc, notre marche — ou notre démarche — est qualifiée de «déséquilibrée, incorrecte et sans coordination», il me paraît utile, pour ne pas dire indispensable, d'y apporter un **remède.**
Je te propose donc divers exercices d'assouplissement allant du plus simple au plus difficile, lesquels te permettront de corriger, de soulager, d'améliorer tes déplacements *cum jambis.*

1. Assouplissement des muscles externes de la cuisse
(facile)



Couché à plat ventre:
Allonge tes jambes et laisser tomber les talons vers l'extérieur.
Reste dans cette position reposante durant 2 à 3 minutes.
Respiration normale, calme.

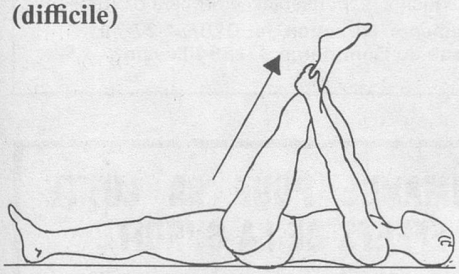
2. Assouplissement des articulations du genou
(facile)



Debout, mains sur les genoux:
Fais des rotations des genoux en les fléchissant légèrement.

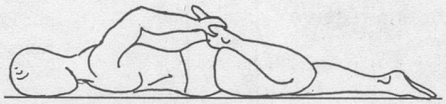
10 à 12 fois vers la droite;
10 à 12 fois vers la gauche.
A la fin de chaque rotation, les genoux sont tendus comme au départ.
Cet exercice assouplit toute l'articulation.
Respiration normale.

3. Assouplissement des muscles postérieurs de la cuisse
(difficile)



Couché sur le dos:
Prends un pied à deux mains et fléchis la jambe en inspirant. Puis allonge progressivement la jambe sans lâcher le pied et sans décoller le bassin, aussi verticalement que possible.
En expirant, redescends lentement à la position de départ.
Idem avec l'autre jambe.
Répète 4 à 6 fois de chaque côté.
Lorsque tu ne marches pas assez, ces groupes musculaires sont raidis.

4. Assouplissement du quadriceps (muscle antérieur de la cuisse)
(difficile, ne force pas!)



A plat ventre:
Fléchis un genou en inspirant.
Prends dans ta main le pied de la jambe fléchie et amène doucement le talon sur la fesse en expirant, en ayant soin de ne pas décoller le bassin du sol.
Répète 3 à 4 fois de chaque côté.

Cet exercice assouplit non seulement le genou, mais aussi la hanche.
Ta station à table, dans un fauteuil devant la télévision, au bureau, en voiture surtout apporte une raideur considérable au quadriceps.
Donc, étire tes cuisses... si tu en as le courage!

h. g.

Mise en forme

puis mise en plis...

Les vacances? Un beau souvenir. Les longues marches, le soleil, le vent... et quelques menus dégâts esthétiques. Bonne occasion pour se faire un nouveau «look».
Changer de coiffure? L'homme de l'art conseille une coupe soignée bien sûr. Mais attention. Après 50 ans, renoncez aux cheveux longs et même mi-longs qui «tassent la silhouette». Une belle chevelure grise? La chanteuse Catherine Lara l'a mise à la mode. Youpi. Seulement, dans la nature le «gris» n'existe pas. Il n'y a que cheveux blancs parmi les autres, noirs ou châtains. Pour obtenir et égaliser une jolie nuance, mini-teinture (ou rinçage) s'impose. Sans courir le risque de virer au mauve-lilas comme par le passé.
Fini aussi le temps des allergies aux teintures. La cosmétologie a fait de grands progrès, constate le Dr R. Aron Brunetière dans son dernier livre*. Ce médecin-dermatologue donne de judicieux conseils, philosophiques, pratiques et esthétiques. Il explique comment apprivoiser le soleil — un vrai danger pour la peau si l'on en abuse — comment soigner l'épiderme efficacement et à moindres frais. Exemple:
Plusieurs fois par semaine vaporiser de l'eau (du robinet) sur le visage et le cou pendant deux-trois minutes. **Ne jamais laisser sécher la peau mouillée à l'air,** mais tamponner doucement avec un linge. Appliquer ensuite une crème protectrice.
Et bien sûr, garder le sourire, ce soleil du visage. R. H.

* *Les Forces de l'Age – de l'art d'additionner les ans,* Ed. Albin-Michel, 1986.

Institut de beauté Depuis 1947
Tous les soins utiles à la beauté du corps et du visage
Dépositaire exclusif de la
Cryosticks de cellules vivantes
CRYO ESTHÉTIQUE
Av. Villamont 19 (5e étage) 1005 Lausanne Tél. 021/23 56 19
Biodermina
Laboratoire: Tél. 021/37 58 20

IPANEMA COIFFURE ELLE ET LUI
Passage St-François 10 Tél. 021/22 51 31
Manicure. Soins des pieds.
Solarium. Epilation.
Coupes modernes.
Soins du visage. Esthéticienne diplômée.

JULYA Institut de beauté
- Epilation
- Soins du visage
- Soins des pieds
- Traitement de: cicatrices, vergetures, acné, cellulite

SUR RENDEZ-VOUS!
29, rue Saint-Germain
1030 Bussigny
☎ (021) 89 34 55

Rosier France
COIFFURE
Mme P. BARBEY
Tél. 24 70 95
Ouvert sans interruption de 8 h. 30 à 18 h. 30
Le samedi de 8 h. à 15 h.
Fermé le lundi et le mercredi
28, av. de France - Angle ch. des Rosiers - Lausanne