Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 5

Rubrik: Gym 3 à domicile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

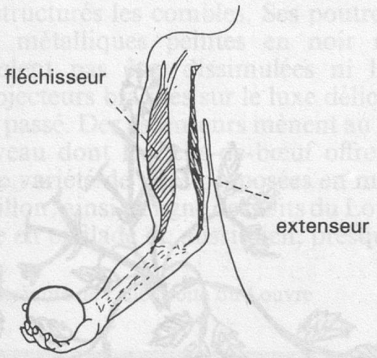
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GYM 3 À DOMICILE

HENRI GIROD

Avant-propos

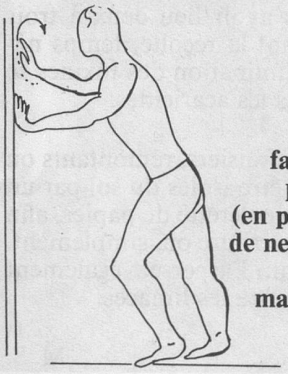
Dans le numéro d'avril dernier, j'ai rappelé que notre colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres. Et les muscles? On nous l'a également enseigné: ils sont au nombre de 450 paires, dont les uns sont fléchisseurs et les autres (les antagonistes), extenseurs.



Ainsi, lorsque nous portons un objet un peu lourd dans une main, le biceps s'épaissit, se raccourcit en se fléchissant; l'autre qui lui est opposé s'allonge, s'amincit: c'est l'extenseur. Tant pis si nous n'avons plus en mémoire le nom de chacun d'eux, mais la plupart agissent comme ci-dessus.
Nous en sollicitons régulièrement une partie. Et les autres?
Certains se rappellent à nous lorsque nous sentons une courbature!
Sans les mettre spécialement à l'épreuve, comme ce fut probablement le cas durant notre jeunesse, tous ces muscles doivent être tonifiés et assouplis.

Alors, allons-y gaiement!

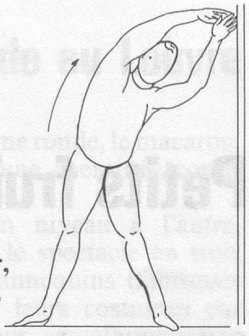
1. Debout



face à un mur, pieds décalés (en prenant garde de ne pas glisser), bras fléchis, mains appuyées à la hauteur des yeux

Déplace la main droite sur le mur, en décrivant 8 à 10 grands cercles.
Id. avec la main gauche.
Répète 5 à 6 fois avec chaque main.
Respire normalement.

2. Debout



à un pas du mur, jambes écartées, bras levés

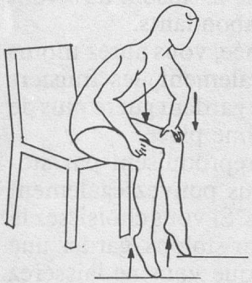
Incline-toi sur le côté vers le mur jusqu'à ce que tes mains le touchent. Le buste reste de face.
Id. de l'autre côté.
Répète 8 à 10 fois.
Remarque: ce sont là, précisément, des muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler.
Ces muscles obliques, comme ceux de l'abdomen et du dos assurent la liaison et la transmission des mouvements entre le buste, le bassin et les membres inférieurs.

3. Assis

mains jointes derrière la nuque, dos droit, coudes tirés en arrière en inspirant

En expirant, laisse-toi tomber en avant et tire les coudes en avant en les rapprochant des genoux.
Redresse-toi lentement en inspirant.
Répète 6 à 8 fois.

4. Pour renforcer les muscles abdominaux



assis au bord d'une chaise en inspirant

En expirant, appuie les mains sur les cuisses; en soulevant les talons, exerce une forte pression sur les genoux pendant 8 secondes.
Redresse-toi en inspirant et répète 6 à 8 fois.

— Où en es-tu, amie, ami lecteur?

Je me suis souvent demandé jusqu'à quel point étaient pratiqués les exercices proposés.
Combien de lectrices, de lecteurs les pratiquent?
Comment sont-ils appréciés?
Il y a quelque temps, je me trouvais dans un tea-room de Tramelan à l'heure de la pause-café. Parmi l'assistance, je m'enquiers de l'état de santé de quatre dames du troisième âge: «Comment allez-vous?» — «En pleine forme, grâce à vos exercices», me fut-il répondu.
Heureux et confus, j'ai pris la résolution de poursuivre l'enquête; je faisais mon petit Maigret!
Or, une semaine s'étant à peine écoulée, j'ai rencontré une connaissance, laquelle m'avoua que certains exercices offraient des difficultés (?). Trois jours plus tard, un ancien camarade de la Mob me répond: «Pas de risque d'infarctus ou autre crise cardiaque avec ta matière; il y manque l'effort, genre fitness».
Voilà donc le risque que j'ai pris dès septembre 85 en poursuivant la rubrique de mon ami Perrochon. Comme à la TV: «Contents — pas contents»!
Qu'on me pardonne si je répète mes propos du N° de décembre 1985 à l'intention de tout un chacun, mais aussi pour celles et ceux qui n'avaient pas encore le bonheur d'être abonnés à «Aînés».

— Si certains exercices te paraissent trop faciles, augmente l'intensité; presse sur l'accélérateur, mais attention au prochain virage!

— Si, au contraire, la difficulté de réalisation t'effraie, choisis les plus faciles et vas-y molo, avant de tourner l'œil!

— Si cette rubrique ne t'intéresse pas, tourne rapidement la page; je n'en serai pas vexé pour autant et je continue sur ma lancée, tant que le Rédenchef tient à voir figurer «gym 3 à domicile» dans sa revue.

H.G.