Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1987)**

Heft 1

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

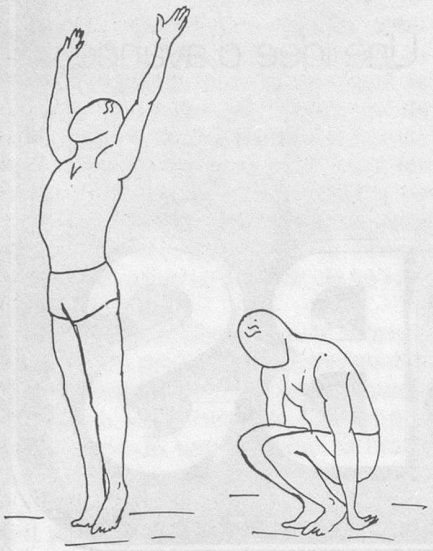
http://www.e-periodica.ch

GYM 3 À DOMICILE

HENRI GIROD

As-tu apprécié les exercices proposés par Jack Gunthard ? S'il t'a suffi de les lire pour te satisfaire, tu es un personnage exceptionnel!
J. G. pense avec raison qu'un programme aussi simple soit-il peut être accompli n'importe où, même dans les conditions les plus simples, sans installations spéciales ni moyens particuliers. Il n'est pas non plus nécessaire d'appartenir à une organisation quelconque pour améliorer ou même simplement conserver son bien-être personnel. Chacun peut s'adapter librement au programme.
Pratique ta G3 n'importe quand, sauf après les repas ou avant d'aller au dodo!
Pour commencer, point n'est besoin de faire absolument le nombre complet de répétitions; glissons çà et là quelques exercices respiratoires favorables à une décontraction.
— Soufflons un peu! comme disait Roger Volet!

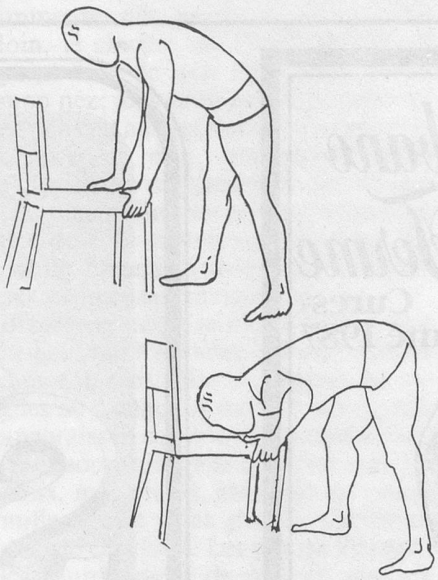
1. Debout, en inspirant, élance les bras en avant en haut et retour en expirant; en inspirant, élance les bras en fléchissant et en tendant les genoux en expirant.



Répète 6 à 8 fois.
L'extension est un bienfait pour ton dos et la flexion profite à tes genoux.

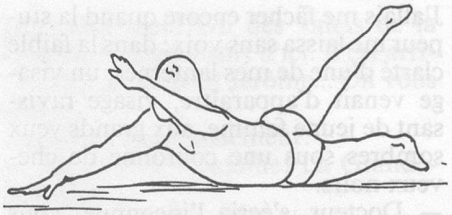
2. **Debout,** cours sur place en levant les genoux le plus haut possible.
La hauteur dépend de ta capacité thoracique.
Durée: 30 à 60 secondes.
Plus les genoux montent, meilleures sont les pulsations. On compte ces dernières à 180 moins l'âge; autrement dit, à 70 ans tes pulsations peuvent atteindre 110, et sans risque!

3. **Station écartée avec appui des mains sur le siège:** fléchis et tends complètement les bras, sans toutefois fléchir les jambes. Respiration normale.
Répète 10 à 15 fois.



Il ne s'agit pas seulement de la force des bras, mais ton dos rond va aussi se redresser!

4. **A plat ventre sur le sol, bras tendus en avant;** en inspirant, lève le bras gauche et la jambe droite en expirant, retour à la position normale. Idem avec bras droit et jambe gauche.
Répète 6 à 8 fois de chaque côté.



Plus le dos est solide, meilleure est la tenue et rares sont... les douleurs.

Fumée parfumée...

Jack Gunthard précise...
«Vous fumez et pourtant vous aimeriez être en pleine forme? Vous devez alors entreprendre quelque chose contre votre consommation de nicotine. Je ne veux pas parler ici du cancer et des autres maladies graves que peut engendrer la fumée. Je dois cependant vous dire, en ce qui concerne la forme physique, que la fumée diminue sensiblement la capacité de performance.
»Agissez comme pour la nourriture: réduisez immédiatement de moitié votre consommation de cigarettes — et après quatre semaines, la même chose! Il serait mieux d'arrêter de fumer complètement et immédiatement. Prenez cette décision spontanément, faites un pari. Vous vous procurerez ainsi une grande joie; à d'autres aussi!»
A ces arguments pertinents de mon ami J. G., permettez-moi d'ajouter les miens. Et si tu n'es pas d'accord, écris-moi!
Certains ont l'habitude de fumer en travaillant, ou lors de réunions. Après tout, n'est-ce pas leur droit... s'il n'y a pas d'interdiction formelle? Pour eux, fumer c'est un plaisir, peut-être est-ce devenu une nécessité, un besoin? Qu'importe, c'est leur affaire.
Mais, à côté d'eux, il y a des collègues qui ne fument pas et qui **ont le droit de ne pas être enfumés.**
Il faut admettre en tout cas que ceux qui ne fument pas ne dérangent personne!
Alors comment faire?
Pour les fumeurs, la solution est de faire en sorte de fumer... **sans gêner,** soit de parvenir à limiter sa consommation de tabac pendant le travail.
Ce qui est valable au bureau, à l'atelier, lors de réunions l'est également au cours des repas. Il n'est pas normal de «tirer» sur une cigarette en se mettant à table, c'est un non-sens gastronomique et c'est désagréable pour l'entourage.

Le droit de fumer ne donne pas celui d'enfumer!

Attention au feu!

Comportement en cas d'incendie

Recommandations du Centre d'information pour la prévention des incendies (Cipi) Berne
Tél. 031/22 39 26

En cas d'incendie, un comportement adéquat a une importance décisive pour la protection des personnes et des biens. Trop souvent les sapeurs-pompiers ne sont alertés qu'après de vaines tentatives d'extinction. De précieuses minutes sont ainsi perdues.

Lorsqu'un incendie éclate, appliquer le principe **alarmer — sauver — éteindre!** Agir de manière calme et réfléchie, éviter la panique.

Alarmer

- Alerter d'abord les sapeurs-pompiers: tél. 118 (indiquer la localité, la rue, le sinistre, le nom et l'adresse de celui qui appelle).
- Avertir immédiatement les personnes en danger et la centrale de l'immeuble.

Sauver

- Sauver les personnes et les animaux (envelopper les personnes dont les habits sont en feu dans des couvertures ou des manteaux et les rouler au sol).
- Fermer portes et fenêtres (afin d'empêcher l'extension de l'incendie).
- Quitter les lieux par les voies d'évacuation (sorties, escaliers, issues de secours), ne pas utiliser les ascenseurs.
- Si les cages d'escalier et corridors sont enfumés, rester dans la chambre, étancher les portes et attendre les sapeurs-pompiers (se manifester à la fenêtre maintenue fermée).

Éteindre

- Combattre l'incendie avec les moyens disponibles (extincteurs portatifs, hydrants intérieurs).
  - Couvrir les feux d'huile ou de graisse avec un linge humide.
  - Lorsqu'un appareil électrique est en feu, retirer immédiatement la fiche ou le débrancher.
- Renseigner et guider les sapeurs-pompiers.

Pensez dès maintenant au comportement à adopter en cas d'incendie: Mieux vaut cependant prévenir!

La fourchette et la fraise

La fraise portée à l'époque de Henri III transformait les repas en exercices périlleux.

La fourchette a pour origine l'Orient et on raconte qu'elle fut introduite en Italie à Venise par l'épouse byzantine du doge Domenico Selvo vers le IIe siècle de notre ère. Cet instrument, appelé «fuscina», petite fourche, était donc déjà utilisé à Florence, lorsque Catherine de Médicis devint la femme de Henri II de France, bien qu'elle ne le fît point connaître dans sa nouvelle patrie. Son fils, Henri III, devait essayer de faire adopter la fourchette à la cour. C'est la fameuse fraise portée à l'époque qui expliqua cette tentative.
Auparavant, on mangeait les aliments avec les doigts et même la cuillère ne s'utilisait guère. On portait tout simplement l'assiette de soupe à la bouche. Cependant, avec la mode de la fraise, cette collerette plissée et empesée à plusieurs niveaux qui enserrait alors le cou des dames et des messieurs de la cour, l'opération de manger directement dans le plat ou de saisir les aliments avec la main pour les porter à la bouche devint un exercice périlleux. Le risque était grand que la nourriture aboutisse en tout autre endroit que celui auquel elle était destinée. Henri III, revenant un jour de Pologne, découvrit à Venise l'usage de la fourchette et trouva l'idée lumineuse pour résoudre le problème de la fraise. Un ouvrage satirique sur la cour d'Henri III décrit ainsi l'utilisation de la fourchette, qui comportait alors deux dents pointues, longues comme la lame d'un couteau d'aujourd'hui:
«Ils la portaient (la fourchette) jusque dans leur bouche en allongeant le col et le corps sur leur assiette. Et lors ce fut un plaisir de les voir manger avec leurs fourchettes car ceux qui n'étaient pas du tout si adroits que les autres en laissaient autant tomber dans le plat, sur leur assiette et par le chemin, qu'ils mettaient en leur bouche.»
Il faut ajouter au tableau que les convives de l'époque nouaient leur serviette autour de leur fraise volumineuse. On disait de celui qui avait de la peine à attacher sa serviette: «Il n'arrive pas à joindre les deux bouts.» L'ensemble fraise-serviette-fourchette offrait ainsi un thème de choix aux humoristes d'alors.
La fourchette a survécu à la fraise, bien que son usage ne se répandit que très progressivement. Un voyageur anglais du XVIIe siècle racontait que tous ses amis s'étaient moqués de lui, lorsqu'il s'était servi d'une fourchette rapportée d'Italie. Et on se servit longtemps encore des doigts pour saisir les aliments dans le plat. C'est le XVIIIe siècle qui vit enfin la consécration de la fourchette parmi les services de table.