Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
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: 09.07.2025

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

HENRI GIROD

«Ne me dis plus tu»...

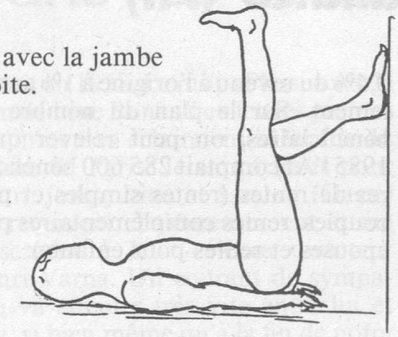
... comme chantait Fernandel dans les années 40, certaines lectrices et certains lecteurs de G3 à domicile ont protesté; m'accusant de ne pas marquer plus de déférence à leur endroit en utilisant le tutoyement dans mes textes explicatifs.
Je les prie de ne pas m'en vouloir et de pardonner cette familiarité. J'ai consulté la dernière édition du «petit Robert», qui dit en substance: En règle générale, on tutoie de nos jours les personnes auxquelles on est uni par des liens étroits d'amitié ou de camaraderie. En fait, c'est bien de cela qu'il s'agit: je considère chacune et chacun comme une amie et un ami à qui je souhaite une excellente santé en pratiquant quelques exercices physiques bienfaisants.
Dans les nombreux cours que j'ai suivis ou dispensés durant ma carrière, entre sportifs, nous utilisions le «tu», ce qui crée une meilleure ambiance dans l'effort. Voilà, je me suis expliqué... mais, désormais, je reviens au «vous»!
Passons à la pratique, toujours en douceur, donc sans violence et poursuivons en ce «mois des fleurs, mois charmant» nos exercices d'assouplissement et de maintien, si nous voulons jouir d'un été, en forme.

1. Debout, jambes écartées, mains aux hanches, doigts dirigés vers l'arrière, faites tourner lentement et amplement votre bassin dans le sens des aiguilles d'une montre.

Poussez les fesses vers l'arrière, de côté et rentrez-les à chaque rotation.
Id. dans l'autre sens.
Répétez 6 à 8 fois dans chaque sens.
Respirez normalement.

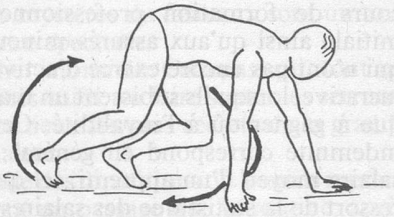
2. Couché sur le dos, jambes élevées obliquement, appuyées contre un mur (si possible pas contre l'armoire à glace!); en inspirant, amenez la jambe gauche à la verticale en fléchissant la pointe du pied en direction du visage.
Tenez cette position 3 secondes en bloquant la respiration et, en expirant, revenez à la position de départ.

Id. avec la jambe droite.



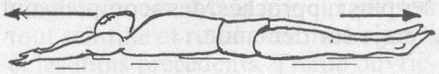
Répétez 4 à 5 fois avec chaque jambe.

3. A quatre pattes, a) pieds fixés au sol, déplacez vos mains en tournant sur place un cercle complet à gauche, les pieds faisant pivot; puis retour par la droite; b) cette fois, vous fixez les mains et les pieds se déplacent en cercle par la gauche et retour par la droite.



Respirez normalement et relaxez-vous par l'exercice suivant:

4. Relaxation: décontraction corporelle et intellectuelle; renforcement de la musculature et des tissus.
Couché sur le dos; en inspirant, allongez-vous en tirant les bras en arrière le plus loin possible; de même, avec les jambes dans le sens inverse.



Tenez dans cette position 5 secondes en bloquant la respiration. Relâchez totalement en expirant lentement.
Répétez 3 ou 4 fois.
Vous devez éprouver un véritable soulagement.

Notre exercice respiratoire quotidien et notre pouls

Couché sur le dos, mains sur le ventre; nous sentons qu'il se gonfle pendant l'inspiration en 4 temps.

Pendant l'expiration, nous pressons sur l'abdomen avec les mains pour chasser tout l'air de nos poumons en 6 (8) temps. Respirons ainsi de l'air frais jusqu'à ce que nous soyons apaisés. Après cet exercice répété aussi longtemps qu'il est nécessaire, relevons-nous lentement et progressivement afin d'éviter les vertiges.

Contrôlons de temps en temps notre pouls, au cou de préférence, en pressant légèrement l'extrémité des doigts sur la peau à gauche de la carotide dans la partie supérieure du cou.

Ne nous effrayons pas si, au départ nous comptons 60 à 70 pulsations alors qu'après un exercice, elles montent au-delà de 120! Ce qui est important, c'est le temps de récupération, c'est-à-dire pour redescendre au premier nombre.

Inspirons

Expirons

Si nous n'avons besoin que de 2 à 3 minutes, nous pouvons nous considérer «en forme».

Si, au contraire, il nous faut davantage de temps, nous devons nous occuper davantage de notre forme!