Gym 3 à domicile : dans la flotte... pourquoi pas?

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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 la flotte... pourquoi pas?

Laissons le sol, le tapis, le mur d'appui, la chaise et passons dans... la baignoire.
Pourquoi ne pas utiliser les moments de détente du bain pour effectuer certains exercices dans des conditions idéales:

...de sécurité

allongé dans la baignoire, on ne risque pas de chute; on peut donc se concentrer davantage sur ce que l'on fait;

...de facilité

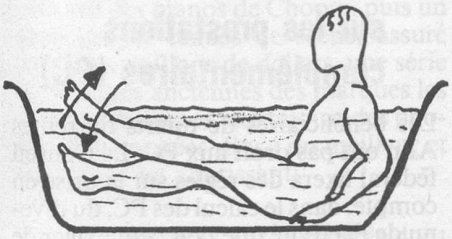
en raison de sa densité voisine de celle de l'eau, le corps est moins lourd dans l'eau — Archimède s'écriant «EUREKA», vous connaissez!;

...de souplesse

au bout de quelques minutes dans l'eau chaude, (35 à 38°) les muscles et les articulations bénéficient d'une plus grande souplesse.

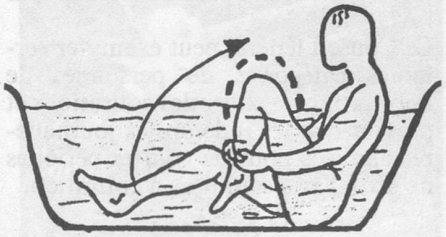
Avis: ne vous étonnez pas de vous trouver en face d'exercices semblables à ceux déjà cités, à sec, dans les précédents numéros; vous constaterez alors la différence d'exécution.

1. Confortablement allongé dans la baignoire, le corps détendu, élevez successivement les jambes tendues, sans raideur, pieds en extension, puis en flexion.



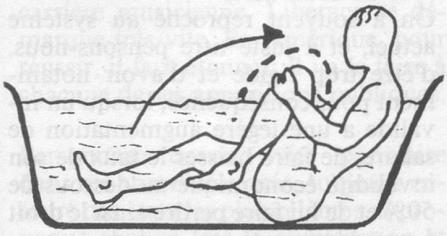
Répétez durant 1 à 2 minutes.
Respirez normalement.

2. Fléchissez la jambe gauche et, par une traction sur les bras, doigts joints devant la cheville, efforcez-vous de faire toucher le talon à la fesse, par petites secousses successives, mais non violentes.



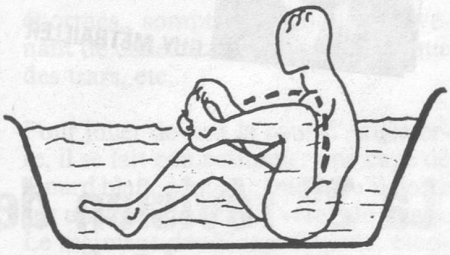
Id. avec la jambe droite.
Répétez 6 à 8 fois avec chaque jambe.

3. Après 3 minutes de récupération, même position de départ: fléchissez la jambe gauche; mais avec vos mains, essayez de faire toucher le genou à l'épaule du même côté par petites tractions.



Attention!, évitez que l'épaule avance à la rencontre du genou.
Id. avec la jambe droite.
Expirez après chaque traction.
Répétez 6 à 8 fois, gauche et droite.

4. Assis dans le bassin, manipulez vos orteils du pied gauche, d'abord séparément, puis ensemble, dans tous les sens: rotations, flexions et extensions.



Triturez-les durant 1 à 2 minutes.
Id. avec le pied droit.
Allongez vos jambes et relaxez-vous.
Si ce petit jeu vous plaît, n'hésitez pas à recommencer à gauche et à droite cet exercice de réflexologie.

Sports pour aînés

Durant l'année 86, plus précisément de juin à novembre, nous avons évoqué les bienfaits de la marche.

En février et mars de cette année, nous avons poursuivi cette pratique de déplacement pédestre dans la nature, mais en y ajoutant des skis de fond.
Nous avons aussi déclaré qu'il est possible de se mettre en selle à... 70 ans.

Seulement voilà, l'équitation est un peu plus coûteuse que la marche et le ski de fond!

Le sport, oui, mais pas n'importe lequel. Il convient d'écarter les efforts demandant une grande rapidité de réflexes ou qui exigent une trop grande vitesse d'exécution.

Il s'agit donc d'éviter les sports à haute exigence cardiaque. Le sport n'empêchera pas finalement l'organisme de vieillir, mais il lui conservera plus longtemps ses capacités fonctionnelles. En revanche, les sports à faible exigence cardiaque vous apporteront de grandes joies; l'éventail en est suffisamment large pour combler tous vos désirs en améliorant votre santé: randonnées pédestres ou cyclistes ou à ski, natation, moyenne montagne, tennis (en double de préférence), tir à l'arc, à l'arbalète, à la carabine, golf, tennis de table, planche à voile, etc.

Dans les mois à venir, nous chercherons donc un sport praticable et capable de freiner le vieillissement.

h. g.