Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

Heft: 9

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

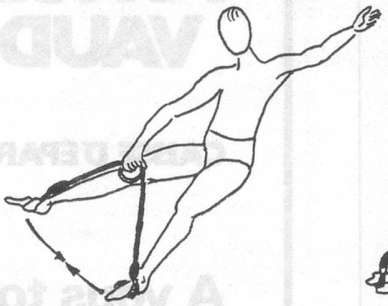
Download PDF: 09.07.2025

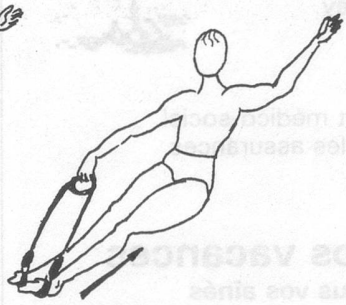
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

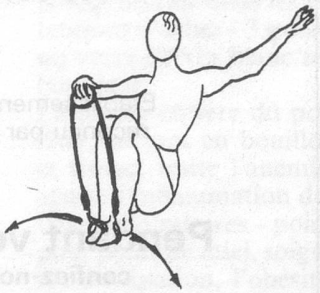
HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Circumduction des jambes pour les cuisses, l'abdomen, les fesses et les lombaires







Le bien-être avec Bali

Le créateur de cet appareil dont il est fait mention dans le N° 7/8 précise: «L'entraînement du cœur et de la circulation repose sur un exercice prolongé et dynamique, lequel mobilise des réserves vitales, avec un effet bienfaisant sur la circulation.

«La circulation cardio-vasculaire est le miroir de la santé générale. Bali s'utilise partout, en tout temps; il est en outre extrêmement bénéfique avec un effet orthopédique au niveau de la colonne vertébrale, du tronc et du thorax. Il est un activateur et un régulateur des systèmes circulatoire et neuro-hormonal, ainsi que du métabolisme général.»

Comment manier Bali

La manière dont on tient Bali est très importante. Les effets sont différents d'une position à l'autre. Il faut bien doser les exercices et régler la tenue et le mouvement du Bali selon les besoins individuels.

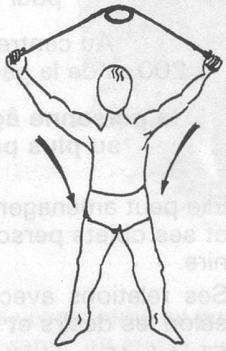
1. Assis, jambes écartées. Tenez l'appareil détendu; la main tient à peine la boucle du ressort. Regard porté en avant.
2. Fermez les jambes tendues en luttant contre la force de résistance des 2 branches de Bali.
3. Fléchissez les genoux, jambes fermées et ramenez les pieds jusqu'aux fesses.

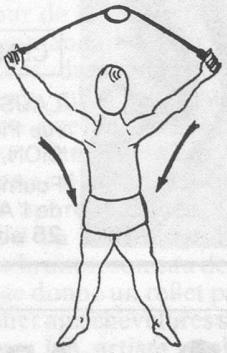
Ouvrez ensuite les genoux et les cuisses; par un grand cercle, revenez à la position de départ.

Au début, pour plus de facilité, laissez glisser les mollets sur le sol. Plus tard, élevez légèrement pieds et jambes = effet plus intense au niveau du ventre, des fesses et des lombaires.

Cet exercice est très efficace dans les troubles de la circulation des extrémités et du ventre, les veines du bassin et les troubles digestifs.

Assouplissement de la colonne vertébrale: «Sonnez la cloche!»





1. Debout, jambes légèrement écartées, tenez Bali, bras tendus au-dessus du niveau de la tête.
2. Accroupissez-vous en rapprochant les mains entre les genoux écartés; les mains arrivent au niveau du sol.
3. Revenez en souplesse à la position de départ en écartant les bras par la détente du Bali.

Répétez autant de fois qu'il vous est possible.

Cet exercice fortifie la région lombaire, favorise la nutrition des disques intervertébraux, développe le sens de l'équilibre.

Ne vous préoccupez pas de la respiration: elle se règle d'elle-même au cours du mouvement.

Toutefois, ne retenez en aucun cas votre souffle.

Pour celles et ceux qui désirent se procurer un BALI:
La «Miellerie»,
rte de Vallaire 102,
1024 Ecublens,
tél. 021/ 21 37 83.