Gym à domicile : le sport qui stimule à tout âge : encore les sacs de sable!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

Le sport qui stimule à tout âge

«Les vieux amis sont comme les vieux vins qui, en perdant de leur verdeur et de leur montant, gagnent en chaleur suave.»
Sainte-Beuve

Si je vous apporte chaque mois une série bien modeste d'exercices physiques, c'est que j'y crois! Je crois que pratiquer un sport n'est pas seulement bénéfique pour le corps, mais qu'il contribue à maintenir une forme psychique, laquelle dépend d'une bonne forme physique. J'en veux pour preuve les récents arguments de Marie-Thérèse Jenzer dans le Journal du Jura.
Elle dit en substance: «Pratiquer un sport n'est pas seulement bénéfique pour le corps. S'inscrire à un cours, tels ceux mis sur pied par Pro Senectute, c'est renoncer à la solitude, rencontrer les autres.»
Or, le Réd-en-chef de notre journal a également pensé à celles et à ceux qui ne peuvent ou ne veulent pratiquer une activité physique en dehors de leur domicile. C'est la raison pour laquelle il m'a... proposé de présenter des exercices possibles à effectuer chez soi. J'en reviens à la rédactrice du Journal du Jura: «Ceux qui ont fait du sport depuis leur jeune âge trouvent tout naturel de continuer, l'âge de la retraite venu.
»En revanche, les autres, celles et ceux qui ne se sont jamais senti le courage de faire ne serait-ce que dix minutes de gymnastique matinale, tous risquent des problèmes de santé. Les articulations, le **dos,** la musculature en général commencent à grincer avec l'âge de la retraite.
»L'erreur, c'est de croire que, passé un certain âge, il est trop tard pour entreprendre une réforme.
»En gymnastique, par exemple, pour les hommes, c'est l'occasion d'entrer en compétition, sur un pied d'égalité au point de vue de l'âge, mais pas forcément en pensant à des performances. Les femmes en revanche préfèrent les exercices rythmiques et trouvent à travers ces rencontres un port de tête, une démarche qui ne sont pas l'apanage des jeunes, mais dénotent un souci de bien-être physique qui déteint toujours sur le moral.»
(N'était-ce pas ce que je préconisais dans le N° 10 d'octobre 86?)
M.-T. Jenzer poursuit: «Nager stimule également le mouvement. Les exercices en eau chaude exigent autant du corps que la gymnastique, mais sans surcharger la colonne vertébrale.» (Quand je vous le disais, dans les N°s 6, 7-8 et 9 de 87!).

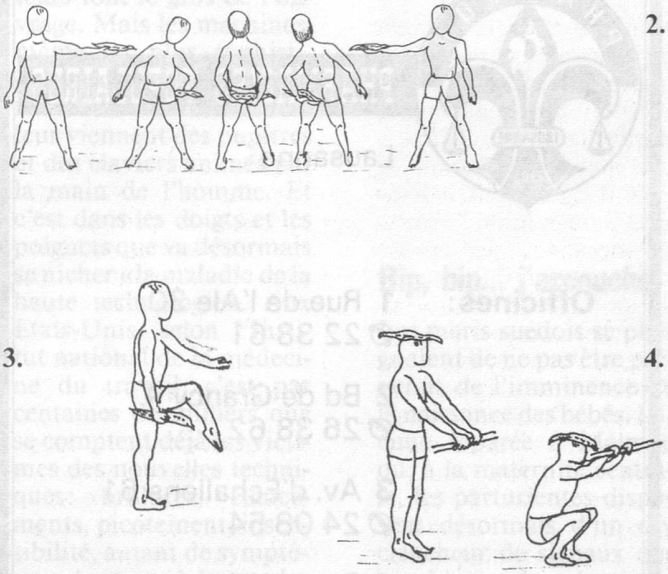
Je suis donc ravi de constater que les gens «bien pensants» sont tous braqués sur la même longueur d'ondes: **du mouvement, du sport, ce sport qui stimule...**

h.g.

HENRI GIROD

GYM À DOMICILE

Encore les sacs de sable!



A la question posée au sujet des sacs de sable, dans le N° 12 – «L'avez-vous essayé?» – peu de réponses me sont parvenues; en tout cas, aucune négative, mais des commandes de matériel. Le stock des sacs est actuellement épuisé. Cet encouragement m'incite à poursuivre dans ce domaine.

1. Marcher avec le sac de sable sur la tête en changeant souvent de direction – concentration, équilibre et bonne tenue.
Respiration normale.
Durée, env. 2 à 3 minutes.

2. Debout, le sac de sable posé sur la main gauche; faites-lui effectuer un cercle autour du tronc. Changez de main derrière le dos.
Id. dans l'autre sens.
Respiration normale.
Répéter 6 à 8 fois dans chaque sens.

3. Debout, passer le sac de sable d'une main dans l'autre sous la jambe gauche levée, fléchie.
Retour dans l'autre main sous la jambe droite.
Respiration normale.
Répéter 8 à 10 fois à gauche et à droite.

4. Debout, le sac de sable sur la tête. En expirant, s'accroupir lentement et en inspirant, se relever.
Répéter 5 à 8 fois.
Attention à l'équilibre!
Eventuellement, se tenir à une paroi ou à un meuble fixe ou encore à un rebord de fenêtre.

A celles et à ceux qui trouvent un certain plaisir à effectuer régulièrement les exercices proposés, je dis MERCI. Je souhaite à chacune et à chacun une entrée en pleine forme dans la nouvelle année.

h. g.