Gym 3 à domicile : au réveil, ou au sortir du lit

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 2

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

GYM 3 À DOMICILE

Au réveil, ou au sortir du lit

Après des fêtes... éprouvantes de fin d'année, chacun se réjouit de revoir le printemps, le soleil, la chaleur, la nature à son réveil. Seulement voilà, on n'est qu'en février; puis il y aura mars et les giboulées d'avril. On est fatigué de cet hiver qui a mal débuté, le brouillard, ce faux printemps à Noël et même de cette année 87 aux 13 lunaisons et qui ne fut pas des plus heureuses! Or donc, je vous propose, amies et amis lectrices et lecteurs une nouvelle série d'exercices visant à **lutter contre la fatigue.**

La méthode émane du manuel du Dr Th. Hettinger et qui a pour titre: «Etre en forme... Le rester!» Il s'agit d'un entraînement musculaire **isométrique** pour tous les jours.

Que signifie «isométrie»? Le préfixe i s o, tiré du grec i s o s signifie égal, exprime une idée de similitude, d'égalité, d'équivalence. Le suffixe «métrique» est la notion de mesure. En d'autres termes, les exercices isométriques visent à opposer une force égale à sa résistance.

L'avantage de l'entraînement isométrique consiste en ceci:

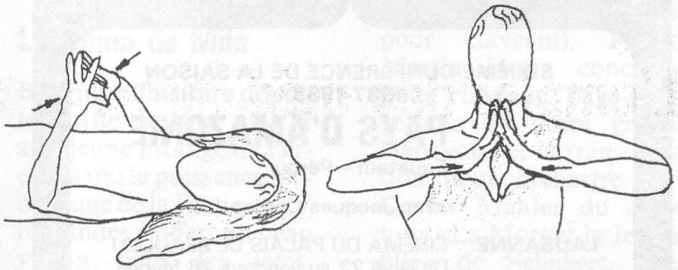
1. Deux à trois minutes par jour suffisent pour entraîner de nombreux groupes musculaires.

2. Une seule contraction de 2 à 3 secondes n'influence pratiquement pas la circulation du sang; même les cardiaques peuvent ainsi suivre cet entraînement.

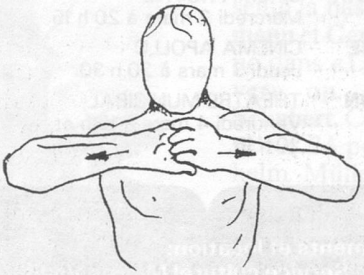
3. L'atrophie musculaire du 3e, voire du 4e âge est assez facilement corrigible par un travail isométrique des groupes musculaires visés.

4. Même au lit, l'alité peut subir un entraînement musculaire isométrique afin d'éviter l'atrophie entraînée par l'inactivité.

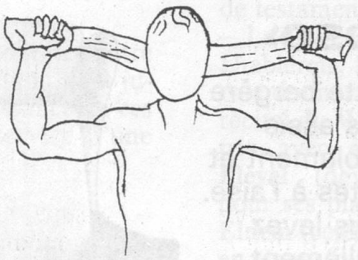
Commençons donc par les exercices simples suivants.



1. Couché au lit, ou assis, ou debout: joignez les bouts des doigts des deux mains les uns contre les autres, pressez-les au maximum durant 8 à 10 sec, relâchez et répétez plusieurs fois, selon vos possibilités.



2. Couché, ou assis, ou debout: accrochez les doigts des deux mains les uns aux autres et essayez de les décrocher en tirant vers l'extérieur, (résistance). Même durée que sous 1.



3. Debout ou assis: passez un linge (essuie-mains) derrière la nuque en tenant les extrémités des deux mains. Tirez le linge en avant et repoussez la tête au maximum en arrière. Même durée que sous 1 et 2.

4. Couché sur le dos, les jambes légèrement levées, les talons posés sur un divan, ou une chaise basse. «Enfoncez» les talons, genoux tendus et sans soulever le bassin.
Si vous possédez encore un lit avec le «bois de lit» à son extrémité, vous pouvez exécuter cet exercice sans sortir du lit! Même durée.

H. G.