Restez en forme : on en plein le dos

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

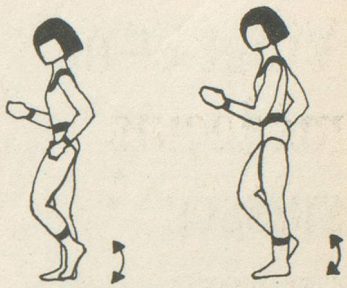
http://www.e-periodica.ch

On en a plein le dos

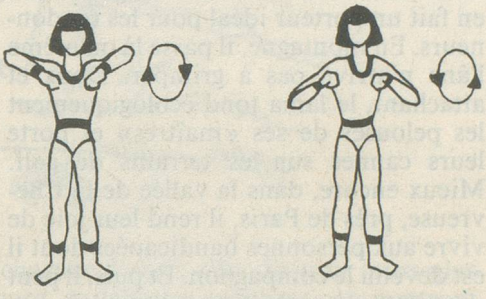
La vie à bon dos parce que nous chargeons sur lui nos malaises, nos angoisses: tout le champ de l'émotionnel.
En effet, tous les mouvements que nous effectuons chaque jour passent par lui. Malgré l'idée très répandue, les vertèbres ne se déplacent pratiquement jamais. Rien à voir avec les entorses et les luxations classiques. Le mal de dos, est surtout provoqué par des contractures musculaires.
Une véritable prise en charge de ce mal doit inclure un programme de «gymnastique» ainsi qu'une formation au «mouvement juste». Mille excès quotidiens, prédisposent au mal de dos. Le couchage, la prise de charges, la voiture, l'assise, ainsi que tous les mouvements habituels de la vie au quotidien, font que le mal au dos est le mal du siècle.
Prendre de bonnes habitudes de vie, automatiser les mouvements adéquats et favorables à la santé de notre dos, telles sont les règles de base à intégrer dans nos activités de tous les jours.
Enfin, plus que jamais, la marche à pieds est à introduire dans les habitudes quotidiennes. Pour tous ceux et celles, bien évidemment ne souffrant pas d'un grave problème dorsal déjà déclaré. Car la marche, connue pour être un excellent exercice physique est aussi un moyen très efficace d'éliminer les tensions statiques provoquées notamment par des déséquilibres posturaux liés aux pieds.

S'intéresser de près à son dos, même en l'absence de douleur, c'est peut-être aussi commencer à prendre en charge ses autres problèmes? «Dans l'aise ou la gêne, disait Lanza del Vasto, dans la misère ou l'opulence, dans la santé ou la maladie, tiens-toi et souris.»
C'est un bon début!

Bernadette Morand

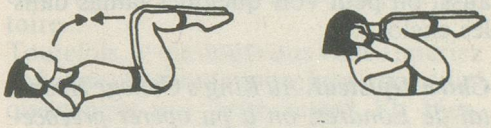


1. Lentement lever et poser le pied sur place (des orteils au talon).



2. Sur genoux fléchis, rotations des épaules en avant et en arrière.

3. Position assise en tailleur, le dos bien droit tourner la tête (droite et gauche).



4. Position couchée dorsale, jambes pliées 90° mains sur la nuque dresser ¼ au sol (les lombaires restent au sol).

5. Appui facial sur les genoux. Lever et baisser lentement le thorax (dos rond/dos creux).

6. Appui facial sur les genoux. Lever un bras tendu de côté, simultanément en tournant le thorax et la tête dans le même sens puis redescendre en passant le bras entre les genoux et le bras appuyé au sol (chaque côté 5/10).

It's Valentime

No1 pour le Fitness et les Loisirs

JOHN VALENTINE FITNESS CLUBS

Endurance/souplesse/force
12, rue Gautier, 1201 Genève, téléphone 022 732 80 50
32, rue Valentin, 1004 Lausanne, téléphone 021 20 56 76