Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 15 (1985)
Heft: 10

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

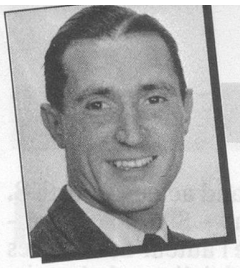
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 03.10.2025

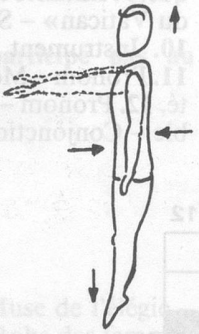
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GYM 3 À DOMICILE



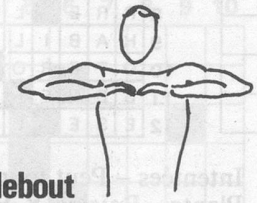
HENRI GIROD

Pour tous ces exercices, n'oublie pas de te concentrer sur le mouvement à effectuer.



1. Debout

Dresse-toi sur la pointe des pieds en levant les bras en avant: extension (inspiration) et contraction complète de tout le corps durant 5 secondes.
En relâchant, lente expiration.
Répète 6 à 8 fois.

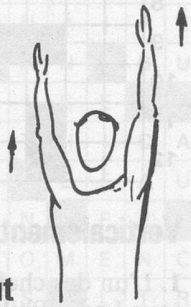


2. Assis ou debout

Mains se touchant, hauteur des épaules: tourne le torse à gauche, puis à droite avec un ou deux mouvements de ressort (sans brusquerie!).
Répète 8 à 10 fois.

3. Debout

Tends une jambe en avant en redressant les orteils et en contractant les fesses durant 5 secondes.
Id. avec l'autre jambe.
Répète avec chaque jambe 6 à 8 fois.



4. Assis ou debout

Bras en haut: tends alternativement le bras gauche, puis le droit aussi haut que possible 8 à 10 fois.

BIBLIOGRAPHIE

Louis Faurobert

En forme après 60 ans

Editions Dangles, 18, rue Lavoisier, F-45 800, St-Jean de Braye

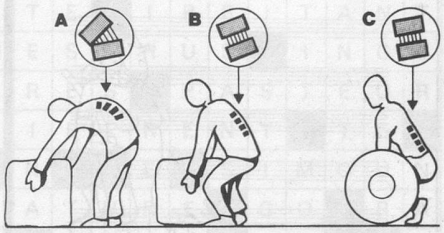
Apprenez à devenir vieux et évitez de ressembler à ces fruits que le temps pourrit, sans les mûrir.
Cette maxime d'Alphonse Karr pourrait également être celle de Louis Faurobert, diplômé de l'Institut d'éducation physique de l'Université de Paris. Il vient de publier un guide pratique pour bien vieillir, intitulé: *En forme après 60 ans!*
En substance, il dit: *Vieillir n'est pas une maladie; c'est une évolution biologique normale qu'il faut savoir regarder en face, accepter avec réalisme et lucidité.*
L'auteur, étonnant modèle d'équilibre psychologique, homme et sportif exemplaire, débordant de dynamisme et de vitalité malgré ses 77 ans révolus, nous donne ici ses *«recettes» pour une vieillesse heureuse.* Après avoir expliqué le fonctionnement de notre «centrale biologique», le cycle de l'énergie vitale à partir de l'eau, de l'air, des aliments jusqu'à l'élimination des déchets, passé en revue nos grandes fonctions organiques, sexualité comprise, il nous indique comment freiner le vieillissement, tant physiologique que mental. — Comment aborder harmonieusement le délicat passage de la vie active à la retraite. — Les règles d'hygiène vitale, de diététique, les embûches à éviter: alcool, tabac, médicaments, laisser-aller... — Comment respecter nos rythmes biologiques: fatigue/repos, relaxation, sommeil, activité... — Les sports indiqués, les limites à ne pas dépasser, l'attitude mentale. — Une série d'exercices physiques adaptés aux besoins et aux possibilités de chacun.
Voici donc un guide pratique pour éviter que le vieillissement ne fasse place à la vieillesse; que d'âgés, nous ne devenions vieux.

COURRIER

Un dessin, s.v.p.!

De Henri Girod, chroniqueur d'«Aînés», Evilard.

Dans le N° 7/8, j'ai lu avec plaisir les «dernières nouvelles médicales» et notamment l'article que J.V.-M. intitule «Pitié pour les colonnes vertébrales».
Durant ma carrière, j'ai toujours lutté contre les efforts abusifs imposés à la colonne vertébrale: cambrure du dos, faire le pont, positions assises déficientes et surtout déplacer un objet lourd. Je revois certaines ménagères d'autrefois soulever une corbeille pleine de linge mouillé avec les jambes tendues et le dos arqué; je les entends se plaindre de douleurs parfois insupportables.



Le mouvement exact et bien compris n'est-il pas celui de l'haltérophile? Pour en revenir à l'excellent article de J.V.-M., je regrette qu'il n'ait pas été accompagné d'un dessin schématique, lequel démontre parfaitement le moyen d'éviter l'écrasement des disques intervertébraux. L'auteur ne m'en voudra pas si je précise sa pensée par le truchement de dessins extraits de l'ouvrage *En forme après 60 ans* dû à Louis Faurobert, Editions Dangles.

G.

Gym Hommes, Aînés Prilly

Venez bénéficier de la joie et du bien-être de l'exercice physique en pratiquant une gymnastique appropriée sous la conduite de moniteurs spécialisés avec notre groupe! Tous les lundis de 18 à 19 h, à la Salle de gymnastique Fontadel.
Les membres et leurs moniteurs vous souhaitent d'ores et déjà la bienvenue. (Renseignements au tél. 37 83 20).

Pour le groupe: J. Bardet