

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
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: 16.01.2026

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



HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Reprenons...

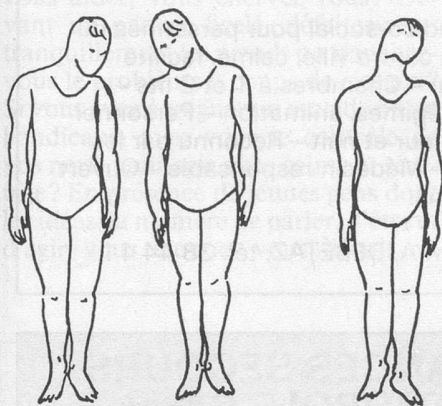
Après ces deux premiers mois de l'été, reprenons notre activité physique. Je propose des exercices allant du plus simple (assouplissement) à du plus compliqué (entraînement musculaire isométrique) que tu adapteras selon tes possibilités.

1. Debout,

dos droit, ventre rentré,

tourne lentement la tête aussi loin que possible, sans raideur; les épaules tombantes.

6 à 8 cercles à gauche. Id. à droite.



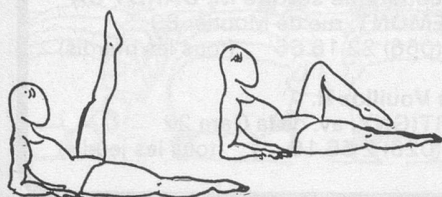
2. Assis,

appui en arrière sur les coudes:

fléchir la jambe droite et la tendre aussi haut que possible en inspirant et la poser lentement en expirant.

Id. avec la jambe gauche.

Répète 5 à 6 fois avec chaque jambe.



3. Couché sur le dos.

En inspirant, fléchis la jambe droite; pose le genou sur le sol par-dessus la jambe gauche allongée.

Les épaules restent au sol. En expirant, ramène lentement la jambe droite au point de départ.

Id. avec la jambe gauche.

Répète 6 à 8 fois de chaque côté.



4. Couché à plat ventre:

main à la hauteur des épaules.

Inspire en relevant la tête et si possible le torse.

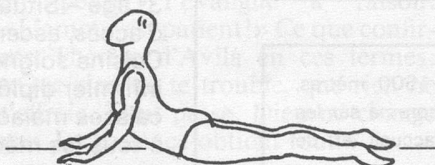
Garde les jambes au sol.

Tiens 4 secondes dans cette position en retenant ton souffle.

Redescends lentement en expirant.

Répète 4 à 6 fois.

h.g.

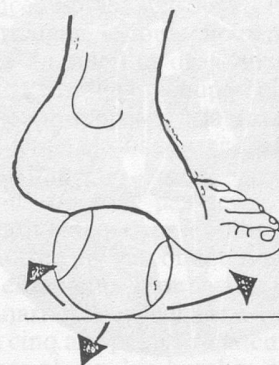


Presque incroyable et pourtant vrai!

Il y a une quinzaine d'années, j'ai... épaté un groupe d'enseignants venus suivre un cours de gymnastique posturale (autrement dit gymnastique préventive, de maintien et de redressement). Durant ce cours, mon épouse et moi-même avons proposé l'exercice suivant:

Pose une balle de tennis (ou de caoutchouc dur) sur le sol: de la position debout, roule-la avec le pied gauche dans toutes les directions. N'aie pas peur d'appuyer. Tu peux, pour ne pas perdre l'équilibre, te tenir à un meuble fixe ou simplement t'appuyer d'une main au mur. Imagine que la balle est

recouverte de magnésie ou de farine blanche. En roulant ta balle sous le pied, la plante de celui-ci devrait être complètement blanche, ce qui signifie que tu as agi dans tous les sens durant deux minutes. (La patience est de rigueur!...)



C'est ici que le résultat est étonnamment remarquable:

Penche-toi en avant, jambes tendues, les épaules et les bras de même que la tête complètement relâchés (cf. figure ci-contre).

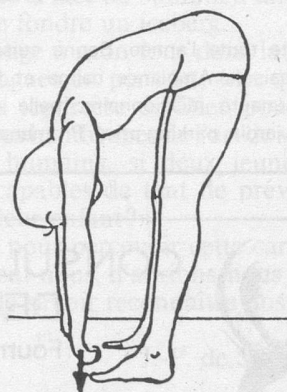
Demande à une personne de contrôler ta position de relâchement.

Celle-ci constatera que le bras gauche descend plus bas que le droit.

Que s'est-il passé?

En massant la plante de ton pied gauche, tu as assoupli la musculature dorsale du côté gauche.

Afin de rétablir l'équilibre, agis de même avec le pied droit.



Si donc tu souffres du dos ou que tu sentes une simple fatigue dorsale, ne manque pas de répéter cet exercice enfantin, de préférence le soir, avant de te glisser dans les plumes.

Je serais curieux de connaître le résultat de ton expérience.

H. G.