

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : "En forme..."

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

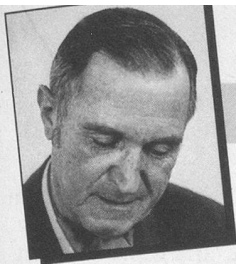
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.05.2025

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



HENRI GIROD

# GYM 3 À DOMICILE

## «En forme...»

...sans installations spéciales, ni moyens particuliers. Il n'est pas nécessaire d'appartenir à une organisation quelconque pour améliorer son bien-être personnel. Chacun peut s'adapter librement au programme: 10 à 15 minutes quotidiennement suffisent pour ton bien-être physique».

Ces propos nous sont fournis par Jack Gunthard.

Tu connais?

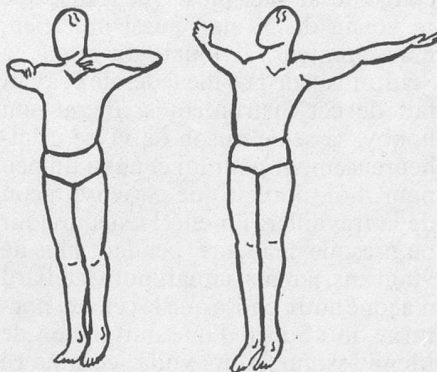
Grand gymnaste, entraîneur des gymnastes suisses à l'artistique, champion olympique 1952.

Il t'admet, homme et femme, sans distinction d'âge. Tout ce que tu dois prendre, c'est un peu de temps: 10 à 15 minutes par jour pour ton équilibre et ta détente. Ça ne doit pas devenir pour toi une obligation, mais un plaisir.

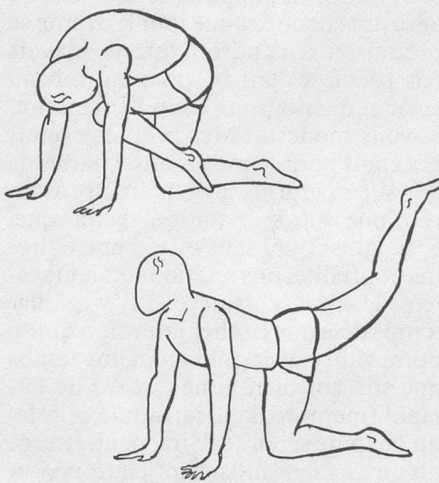
Jack Gunthard dit à la page 9 de son manuel (Edit: Sport-Verlag AG/Zurich): *Soyez des nôtres!* «Si vous évitez chaque escalier, tout effort parce que le souffle vous manque, ou à cause de vos palpitations cardiaques, si vous avez de la peine à vous baisser, si vous souffrez de la nuque ou du dos parce que vos muscles ont perdu leur souplesse, si vos intestins deviennent paresseux et vos vêtements trop ajustés, si le miroir vous renvoie une image aux rondeurs relâchées, s'il vous arrive de vous sentir engourdi, si vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, il est alors temps de réagir, et même tout de suite, car, en fait, vous n'êtes plus en forme!» Et il précise: «Ces exercices d'endurance doivent faire monter vos pulsations cardiaques. Il y a des médecins qui constatent que celui qui fait monter chaque jour son pouls à 120, ou davantage, peut faire reculer pendant des années le danger d'un infarctus ou d'un autre accident de ce genre.

En contrepartie de cet effort, je vous promets un bien-être croissant, une silhouette plus agréable.» Parmi les 36 exercices proposés par J. G., j'ai choisi les plus faciles, les plus adaptés à ton âge.

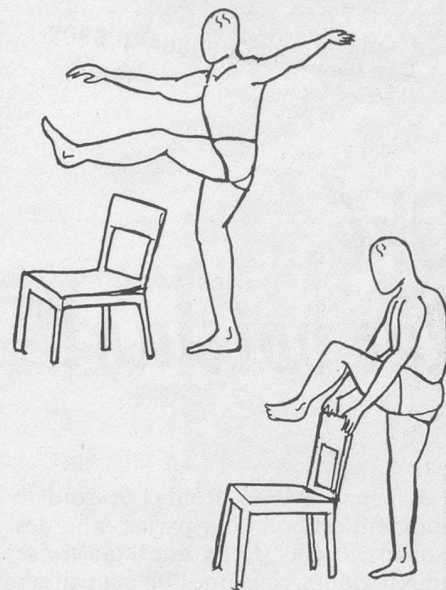
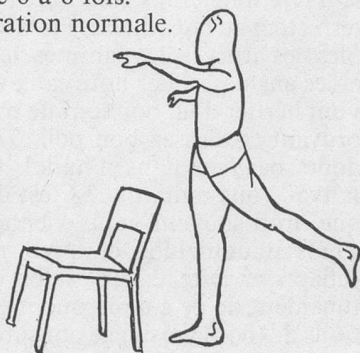
1. **Debout, en inspirant, fléchis les bras à la poitrine, (coudes assez haut) avec mouvement de ressort, puis tends les bras et les élançant de côté. En expirant, retour à la position de départ. Répète 8 à 10 fois.**



2. **En appui facial sur les genoux, en expirant, élance le genou gauche contre la tête et mouvement de ressort, puis en inspirant, élance la jambe gauche tendue en arrière avec mouvement de ressort. Idem avec la jambe droite. Répète 6 à 8 fois.**



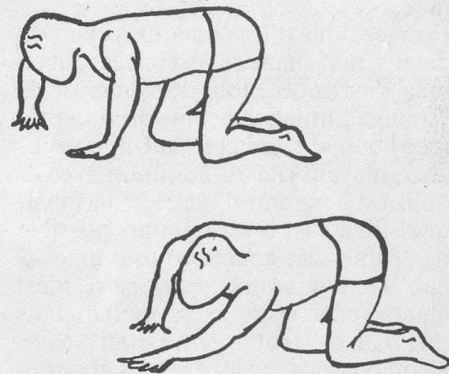
3. **Debout, cercle de la jambe gauche à l'extérieur par-dessus le dossier de la chaise et retour avec un cercle de la jambe à l'intérieur. Idem avec la jambe droite. Répète 6 à 8 fois. Respiration normale.**



Cet exercice est difficile!

Mais tu peux le simplifier en te tenant au dossier.

4. **En appui facial sur les genoux, en inspirant, fléchis 2 fois les bras, puis tends le bras gauche de biais en haut, en expirant appuie 2 fois sur l'épaule. Idem avec le bras droit. Répète 5 à 6 fois le tout.**



**Remarque:** Si tu trouves mes propositions d'exercices trop faciles, manquant d'intensité, je te recommande vivement le manuel «En forme avec Jack Gunthard».

Pour tous ses exercices, il existe une musique d'accompagnement spéciale que tu peux obtenir sous forme d'une cassette facile à utiliser. Des rythmes et des mélodies facilitent l'exécution des mouvements.

*Dans l'espoir que «G3 à domicile» t'aura quelque peu aidé physiquement et moralement tout au long de cette année 1986, je t'adresse, amie et ami lecteurs, mes vœux les meilleurs à l'occasion des fêtes de fin d'année.*