

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 2

**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:** 17.01.2026

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



HENRI GIROD

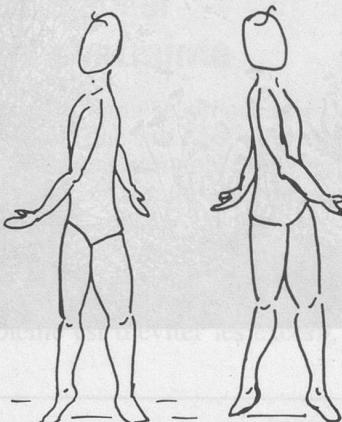
# GYM 3 À DOMICILE

Pour décontracter ta musculature, pour te détendre et t'assouplir:

## 1. Debout

### jambes légèrement écartées

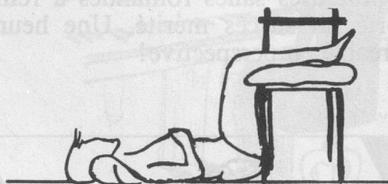
Tourne le torse à gauche et à droite, 10 à 20 fois, en partant de la ceinture, (rotation); les pieds restent fixés au sol. La tête et les bras suivent le mouvement.



## Quand tu ne fais rien, fais-le... juste!

Lorsque ton dos est fatigué, voire douloureux, la position ci-devant de repos est la règle d'or.

Garde cette position de 5 à 25 min.



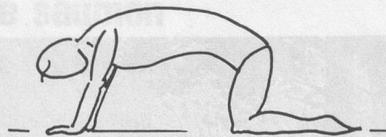
Tu n'as pas la nécessité d'être en tenue de gymnastique pour pratiquer tes exercices physiques.

But des exercices suivants: aider à rétablir le maintien et la force normale des muscles du dos.

Pour éviter de surmener ta colonne vertébrale par le poids du corps, tu effectueras ces exercices à quatre pattes sur un tapis de sol.

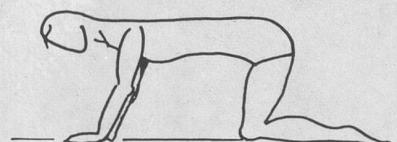
## 2. A quatre pattes sur le sol

En expirant, arrondis le dos, comme le ferait un chat.



En inspirant, reviens à la position de départ, c'est-à-dire le dos plat, mais surtout pas un dos creux.

Répète 6 à 10 fois.



## 3. Couché à plat dos

En expirant, entoure les genoux de tes mains et «enroule-toi» le plus possi-

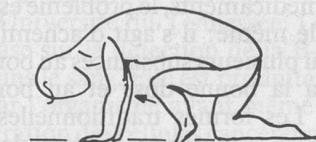
ble. Essaie de te balancer, tel un cheval à bascule, quelques secondes.



En inspirant, retourne lentement à la station normale, à plat dos.  
Répète 8 à 10 fois.

## 4. A quatre pattes sur le sol comme 2

En expirant, arrondis le dos; avance légèrement le genou gauche vers le menton.



En inspirant, reviens à la position normale, dos plat. Id. avec le genou droit.

Répète 6 à 8 fois.

pirant et relâche en expirant. Répète souvent;

serre fortement tes bras le long du corps, (isométrie) en retenant ta respiration. Relâche en expirant; en inspirant, crispe tes poings et en expirant, détends tes doigts; fixe du regard un point en face de toi et tourne la tête à gauche et à droite sans quitter ce point des yeux; inversement, balaye du regard tout le paysage, le plus loin possible, de chaque côté, sans bouger la tête; en inspirant, serre tes omoplates l'une contre l'autre et, en expirant, relâches-les. Répète plusieurs fois; assis, croise et décroise tes jambes; en inspirant, contracte tes muscles et en expirant, décontracte-les.

H. G.