

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : le bien-être avec Bali

#### **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**

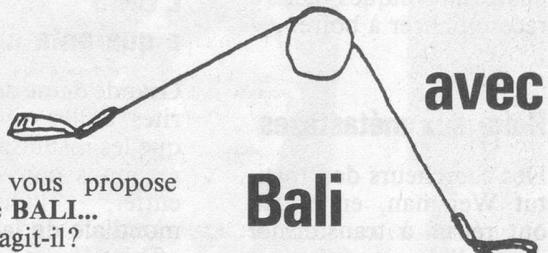
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

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



## Le bien-être



...ce que vous propose l'auteur de BALI...

De quoi s'agit-il?

D'un engin léger, spécialement recommandé pour le cœur et la circulation du sang; facilement maniable.

**Son aspect:** une sorte de grande épingle de nourrice, sans fermeture toutefois, mais munie de poignées et lanières; sorte de ressort.

**Son utilisation:** exercices d'entraînement physique à l'aide d'une faible résistance comparable à celle de l'eau en nageant. BALI vise à normaliser le tonus musculaire et la souplesse. Il n'est cependant pas un appareil de musculation. L'auteur précise: 2 minutes de BALI correspondent à 30 minutes de gymnastique.

Les exercices que nous proposerons ces prochains mois se rapprochent d'ailleurs des exercices isométriques que nous avons traités de février à juin de cette année, puisque l'effort est opposé à la résistance.

BALI est adapté à chaque puissance.

BALI jaune

± 2 kg de résistance: pour handicapés, invalides, alités.

BALI vert

± 3 kg de résistance: pour femmes ou personnes non entraînées physiquement ou pour GYM 3 à domicile.

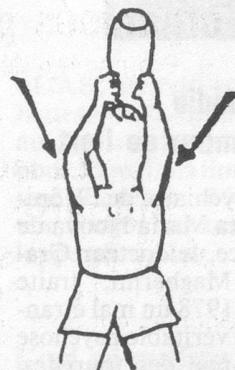
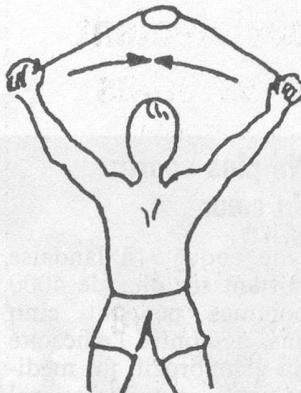
BALI rouge

± 6 kg de résistance pour sportifs.

La gymnastique BALI est souple, continue et se déroule selon un enchaînement harmonieux et dynamique comme dans les mouvements de natation. Le mouvement doit être arrondi et... coulant.

### 1. «Circumduction» des bras

Exercice le plus important pour le cœur et la circulation du sang.



1. Debout ou assis, jambes légèrement écartées, tenez BALI, bras tendus au-dessus du niveau de la tête.

2. Rapprochez les bras tendus jusqu'à ce que les poings se rejoignent, comme si vous vouliez accrocher l'engin à un clou placé plus haut.

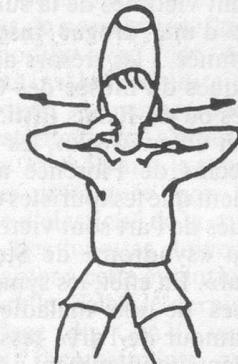
3. Ramenez les deux mains au menton; coudes et mains restent à hauteur des épaules; cage thoracique bien libre.

4. Revenez à la position de départ en laissant BALI s'écartez naturellement par un mouvement courbe et harmonieux (demi-cercle).

Pendant tout l'exercice, le regard est dirigé en avant à hauteur d'horizon.

Respirez normalement, sans blocage.

**Durée:** Arrêtez lorsque vous en sentez le besoin, sans forcer, soit environ deux minutes.



### Remarque

Si cette pratique ne vous intéresse pas, reprenez les numéros antérieurs et faites un choix des exercices qui vous conviennent le mieux.

Si, au contraire, vous manifestez le désir de vous procurer une épingle, pardon! un BALI, adressez-vous à «LA MIELLERIE», route de Vallaire 102, 1024 Ecublens, téléphone (021) 21 37 83.



### Hôtel Gotthard au Lac 6353 Weggis

Le bonheur des vacances au bord du plus beau lac du monde

dans notre charmant et accueillant hôtel de famille.

Magnifiques chambres tout confort avec balcon.

Chambre/petit déjeuner dès Fr. 56.- par personne.

Demi-pension dès Fr. 76.- par personne.

Vous obtiendrez toutes informations en téléphonant au 041/93 21 14, famille Nanzer-Bührer.

## RÉSIDENCE RICHEMONT

Etablissement médico-social  
reconnu par les caisses-maladie

28 lits, avec ascenseur et protection incendie totale; pour personnes âgées de type C. Longs et courts séjours acceptés.

**Calmé.** Ensoleillement. Vue panoramique sur les Alpes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures sur 24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: Direction, tél. 025/34 27 72  
ou écrire rue du Commerce 3, 1854 Leysin