Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

Heft: 2

Rubrik: Gym 3 à domicile : au réveil, ou au sortir du lit

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: 13.12.2025

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

HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Au réveil, ou au sortir du lit

Après des fêtes... éprouvantes de fin d'année, chacun se réjouit de revoir le printemps, le soleil, la chaleur, la nature à son réveil. Seulement voilà, on n'est qu'en février; puis il y aura mars et les giboulées d'avril. On est fatigué de cet hiver qui a mal débuté, le brouillard, ce faux printemps à Noël et même de cette année 87 aux 13 lunaisons et qui ne fut pas des plus heureuses! Or donc, je vous propose, amies et amis lectrices et lecteurs une nouvelle série d'exercices visant à **lutter contre la fatigue.**

La méthode émane du manuel du Dr Th. Hettinger et qui a pour titre: «Etre en forme... Le rester!» Il s'agit d'un entraînement musculaire **isométrique** pour tous les jours.

Que signifie «isométrie»? Le préfixe i s o, tiré du grec i s o s signifie égal, exprime une idée de similitude, d'égalité, d'équivalence. Le suffixe «métrique» est la notion de mesure. En d'autres termes, les exercices isométriques visent à opposer une force égale à sa résistance.

L'avantage de l'entraînement isométrique consiste en ceci:

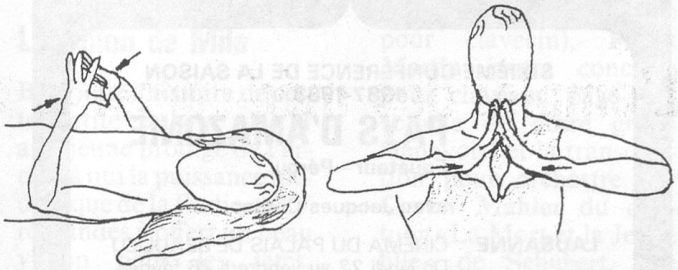
1. Deux à trois minutes par jour suffisent pour entraîner de nombreux groupes musculaires.

2. Une seule contraction de 2 à 3 secondes n'influence pratiquement pas la circulation du sang; même les cardiaques peuvent ainsi suivre cet entraînement.

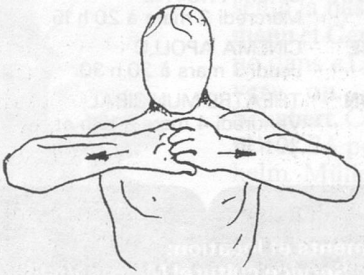
3. L'atrophie musculaire du 3e, voire du 4e âge est assez facilement corrigible par un travail isométrique des groupes musculaires visés.

4. Même au lit, l'alité peut subir un entraînement musculaire isométrique afin d'éviter l'atrophie entraînée par l'inactivité.

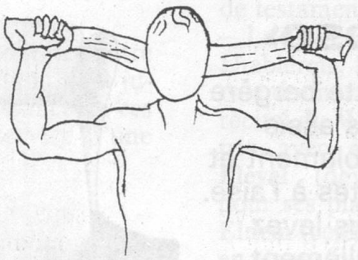
Commençons donc par les exercices simples suivants.



1. Couché au lit, ou assis, ou debout: joignez les bouts des doigts des deux mains les uns contre les autres, pressez-les au maximum durant 8 à 10 sec, relâchez et répétez plusieurs fois, selon vos possibilités.



2. Couché, ou assis, ou debout: accrochez les doigts des deux mains les uns aux autres et essayez de les décrocher en tirant vers l'extérieur, (résistance). Même durée que sous 1.



3. Debout ou assis: passez un linge (essuie-mains) derrière la nuque en tenant les extrémités des deux mains. Tirez le linge en avant et repoussez la tête au maximum en arrière. Même durée que sous 1 et 2.

4. Couché sur le dos, les jambes légèrement levées, les talons posés sur un divan, ou une chaise basse. «Enfoncez» les talons, genoux tendus et sans soulever le bassin.
Si vous possédez encore un lit avec le «bois de lit» à son extrémité, vous pouvez exécuter cet exercice sans sortir du lit! Même durée.

H. G.