

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : réveil par entraînement musculaire [suite]

#### **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:** 21.01.2026

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



Tablea Zimmermann altis-  
te; entouré par les sym-  
phonies de Schönberg  
(N° 2 op. 38) et de  
J. Haydn (Le Miracle),  
nous aurons un très beau  
concerto pour alto de **Karl  
Stamitz**. Ce compositeur,  
contemporain de Haydn  
et de Mozart et originaire  
de Bohême fut, avec son  
père Johann, le fondateur  
de la célèbre «Ecole de  
Mannheim, un très haut  
lieu de la musique dans la  
2<sup>e</sup> moitié du 18<sup>e</sup> siècle.

• Le 6 mars, «l'Heure  
musicale» sera diffusée  
du château de Vaumarcus  
avec l'excellent **Quatuor  
Talich**, dans des pages de  
Haydn, Brahms et Martini.  
Ce dernier dont on  
donnera le 2<sup>e</sup> quatuor à  
cordes, fut avec Bartok, le  
redécouvreur de l'importante  
production de la  
musique folklorique rou-  
maine.

• Le 8 mars, de Lausanne,  
dans le cadre de «Visa-  
ges de la musique», le pia-  
niste **François Margot**  
donnera un récital «à la  
carte»! Vous téléphonez  
et... il joue! Mais pas obli-  
gatoirement «Pour Eli-  
se», «Jésus que ma joie  
demeure» ou «la Marche  
turque», si belles soient  
ces pages!

## «Provinces»

Crée il y a plus de trois  
ans, l'émission passe d'un  
éventail des patois régio-  
naux à une production  
plus étoffée: musiques popu-  
laires, sauvegarde du  
patrimoine menacé, l'ac-  
tualité des régions et le  
maintien des patois ro-  
mands. Pour amateurs de  
nos richesses cachées.

F. M.

## Réveil par entraînement musculaire (suite)

L'entraînement isométrique, exécuté en principe contre une résistance, est constitué de contractions musculaires lentes et jamais brusques «à l'arraché». On évite ainsi des crampes musculaires provoquées par contraction violente chez les sportifs de compétition.

La contraction est ainsi exécutée avec une force maximale maintenue durant 3 à 4 secondes.

Des contractions isométriques lentes accompagnées parfois de massages soulagent souvent bon nombre de douleurs musculaires.

Poursuivons...  
Lorsque nous parlons de muscles fléchisseurs ou extenseurs, pas de problème: les premiers fléchissent, se raccourcissent; les seconds s'étendent, s'allongent.

En revanche si nous traitons des muscles abducteurs ou adducteurs?

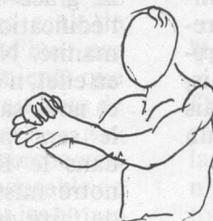
C'est aussi simple que précédemment: les muscles adducteurs sont ceux d'un mouvement qui écarte un membre du plan vertical (ou médian) du corps.

Les muscles adducteurs rapprochent un membre du plan vertical du corps.

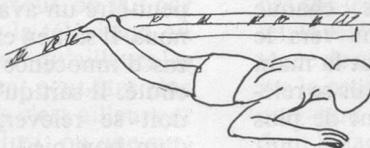
Y êtes-vous?



**1. Musculature du cou.** Assis à une table, menton dans les mains, flexion maximale de la tête en avant. Dans cette position, tourner la tête à droite puis à gauche, contre la résistance des mains.



**2. Muscles fléchisseurs de la main, de l'avant-bras; grand pectoral et adducteurs des bras.**  
Lever les bras, plus ou moins tendus jusqu'à l'horizontale, le coude dans un angle de 160° à 170°.  
Appuyer les paumes des mains l'une contre l'autre.



**3. Muscles fléchisseurs de la cuisse.** Couché sur le ventre, la face dorsale des pieds appuyée sur le bord du divan. Les bras sont posés légèrement en avant, les mains appuyées sur le plancher. Pousser les pieds vers le sol. Les genoux restent tendus.  
(Le n° 4 de février expliquait l'exercice inverse).