

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 4

Rubrik: Gym 3 à domicile : entraînement musculaire isométrique [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: 22.02.2026

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

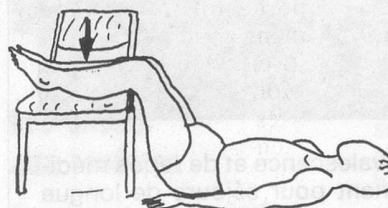


Entraînement musculaire isométrique (suite)

1. Fléchisseurs de la jambe. Couché à plat dos dans le lit avec des coussins sous les jambes ou, de préférence, couché sur le dos à même le sol, les jambes posées sur une chaise, les genoux fléchis à angle droit.

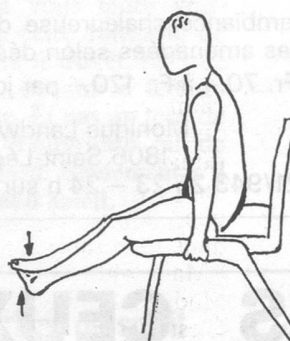
Poussez au maximum les jambes vers le bas, contre la chaise: «Enfoncez la chaise», durant 4 à 5 secondes.

Décontractez-vous et poursuivez l'exercice 6 à 8 fois.



2. Muscles du pied, de la jambe et de la cuisse. Assis, les mains fixées à la chaise. Levez les deux jambes, pieds croisés; mettez la plante du pied droit sur la face dorsale du pied gauche et pressez, alors que vous tirez le pied gauche vers le haut contre la résistance du pied droit.

Exécution comme 1.



3. Adducteurs et abducteurs de la cuisse

a) Adduction

Assis sur le sol, devant une chaise, le tronc légèrement penché en arrière et appuyé sur les bras tendus, mains posées sur le sol.

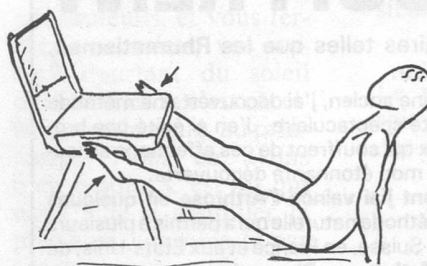
Soulevez et écartez les jambes; appuyez les pieds (pas les malléoles) contre l'extérieur des pieds de la chaise: «cassez» les pieds de la chaise en les rapprochant.

b) Abduction

Passez les jambes à l'intérieur des pieds de la chaise.

Écartez vos jambes au maximum.

Exécution comme 1 et 2. Remarque: il est prudent de contrôler son mobilier avant de se lancer dans la pratique!



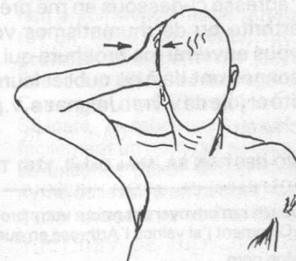
4. Pendant que les muscles de vos membres inférieurs se reposent,

terminez la séance en reposant les muscles du cou pour un bon maintien de votre tête sur les épaules.

Appuyez la paume de la main contre la tempe.

Inclinez latéralement la tête contre la résistance de la main.

Id. de l'autre côté, si vous ne voulez pas provoquer un torticolis!



— Les exercices que tu nous proposes chaque mois, les pratiques-tu au moins?... s'inquiétait récemment un ami, abonné à «Aînés».

— Plus que jamais», lui ai-je répondu, car, si je ne pratiquais pas mes exercices, je ne serais pas où j'en suis en rééducation physique.

Fin janvier, je me fracture le fémur de la jambe droite.

Le médecin et le physiothérapeute soignant à l'hôpital régional de Bienne n'ont pas caché leur étonnement en constatant la rapidité des progrès en quelques semaines.

J'ai donc choisi parmi les exercices de musculation ceux qui s'apparentent à mon cas: muscles fléchisseurs, extenseurs, abducteurs et adducteurs de la cuisse.

Voulez-vous profiter de mon entraînement, notamment si vous sentez vos jambes lourdes? Allons-y!