

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	18 (1988)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	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:** 04.02.2026

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



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

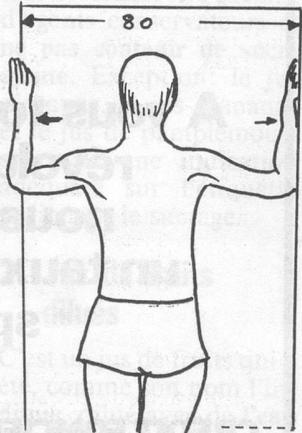
# Entraînement musculaire isométrique (suite)

Répondant aux désirs de lectrices et lecteurs, je poursuis ce genre d'exercices pratiques, aisés, efficaces et ne sollicitant aucun accessoire.

### 1. Extenseurs de l'avant-bras et adducteurs des bras

Placez-vous debout, dans l'encadrement d'une porte (largeur normale: 80 cm); posez les avant-bras et les mains sur les chambranles.

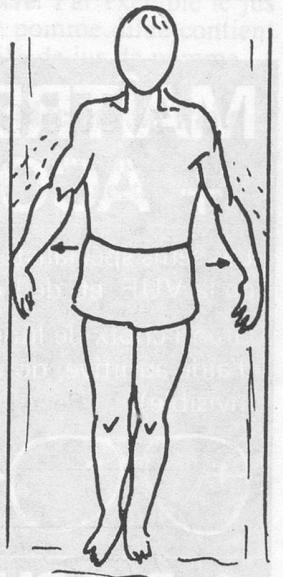
Ecartez ceux-ci par extension des avant-bras.



### 2. Abducteurs du bras

Debout dans l'encadrement d'une porte, dos des mains contre les chambranles, bras tendus, coudes et mains rigides et restant tendus: «repoussez» - «écartez» les chambranles.

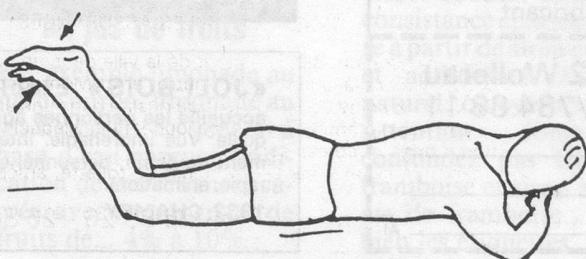
Remarque: si vous prolongez cette pression avec intensité de 30 à 60 secondes, en lâchant les chambranles, vos bras devraient s'élever tout seuls de quelques centimètres et vous procurer une sensation de légèreté.



### 3. Extenseurs et fléchisseurs de la jambe

A plat ventre, les deux genoux fléchis, jambes croisées: poussez la jambe droite vers le bas contre la résistance de la jambe gauche vers le haut.

Idem en changeant la position des pieds.



## Sports pour aînés

Avec le printemps revenu, le jogging, mais pas n'importe comment! Le jogging n'est rien d'autre qu'une course lente, de plus ou moins longue durée.

Simple, efficace, possible à tout moment, il peut se pratiquer partout, mais de préférence en campagne ou dans un parc; surtout loin du gaz carbonique dégagé par nos voitures.

**Matériel:** un survêtement et une bonne paire de «baskets» à semelle bien profilée sont suffisants.

**Avantages:** A notre âge, rien de mieux pour gagner du souffle, du muscle et s'assurer un excellent équilibre psychique. Il équivaut à la randonnée à ski de fond dont je vous ai entretenu en février et mars 1987.



Au début, un entraînement alternant la marche et la course; contrôle périodique des pulsations, avant et immédiatement après l'effort. Après 60 ans, le rythme cardiaque ne doit pas excéder 120 pulsations à la minute; le temps de récupération pour redescendre à la normale (environ 80) doit être aussi court que possible.

Le jogging, pour être efficace, doit être pratiqué régulièrement quatre ou cinq fois par semaine.

**Inconvénients:** ils peuvent être évités grâce aux chaussures: on a constaté parfois des lésions telles qu'entorses, déchirures de ligaments causés par le port de chaussures inadaptées.

Pour les personnes cardiaques, ignorant leur pression artérielle ou l'état de santé en général, et celles qui n'ont jamais pratiqué de sport, il sera indispensable de consulter un médecin.

Mais les avantages l'emportent nettement sur les inconvénients. Alors, bon succès!

H.G.