

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : vivre sainement bien guérir

#### **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:** 15.01.2026

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



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

Avec février, nous en avons terminé avec les arts orientaux; merci à Cate Wallis pour sa précieuse collaboration et ses judicieux conseils. Il ne m'a pas été difficile de trouver de quoi alimenter ma chronique.

Je me suis inspiré des propos de J. V. Manevy (Cf. N° 1 d'«Aînés» de 89, page 15):

«Comment bien guérir de l'infarctus du myocarde?»

«Comment se remettre sur pied?»

«Comment vivre sainement?».

Si vous n'avez heureusement pas connu ce fléau du siècle qu'est l'infarctus, peut-être y songez-vous, non sans appréhension. Dans la dernière colonne de cette page 15, des conseils vous sont prodigués quant au régime à suivre.

Pour ma part, je vous propose la pratique régulière des exercices qui suivent.

Si vous voulez être à même d'exécuter ces exercices, observez attentivement celui-ci qui est préparatoire.

Cette posture de placage au sol en trois temps vous permet de corriger tous les défauts à la fois:

Allongez-vous sur le dos, paumes des mains tournées vers le haut; vous obtenez trois courbes: sous la nuque, sous les reins et sous les jarrets.

## Vivre sainement

Effacez ces trois courbes en plaquant tout le corps au sol et en contractant tous vos muscles en expirant.

Relâchez complètement toutes vos contractions en respirant normalement. Répétez 6 à 8 fois, si possible davantage.

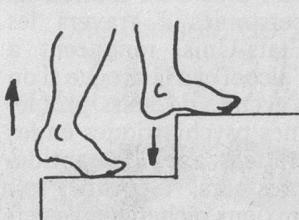
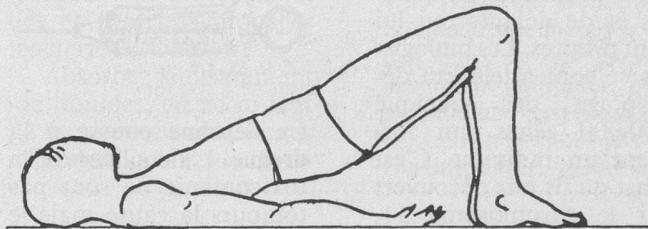
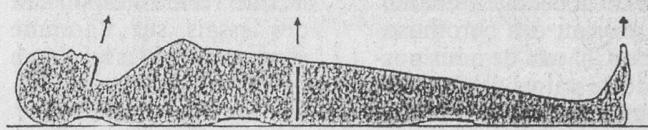
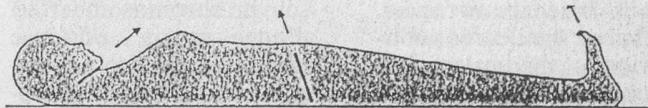
Pour fortifier la musculature abdominale et favoriser la circulation sanguine:

Couchez-vous sur le dos en inspirant, pieds au sol. En expirant, soulevez le bassin en serrant très fort les fesses, 3 à 5 secondes.

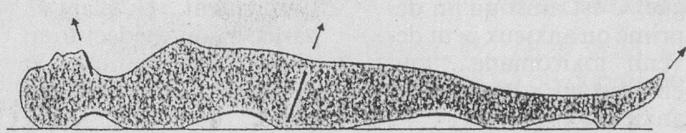
Reposez le dos sur le sol en respirant normalement. Répétez 8 à 10 fois.

Assouplissez vos chevilles.

Montez les escaliers en posant la pointe du pied, puis laissez descendre le talon vers le bas, avec plusieurs mouvements de ressort à chaque marche. Au début, tenez-vous à la main courante!



Relaxation, à reprendre après chaque leçon. Couchez-vous sur le dos; étirez-vous de tout votre long, du bout des doigts à la pointe des orteils, en bâillant; fermez les yeux et ouvrez la bouche.



Dans tous ces exercices, vous contractez tous vos muscles intensément, 3 à 5 secondes.

Ce travail est très tonifiant et les contractions qui resserrent vos muscles chassent le sang vers la circulation générale.

H. G.