

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Gym 3 à domicile : guérir ou prévenir?

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: 16.01.2026

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



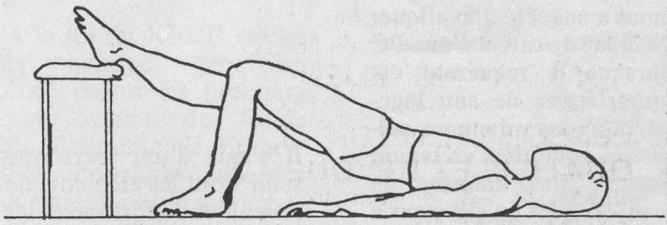
HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Guérir ou prévenir?

Couché sur le dos avec appui de la jambe droite sur un siège (ou lit). En expirant, soulevez le bassin pour être en appui sur les épaules durant 5 à 6 secondes. En inspirant, retour au sol.

Id. avec la jambe gauche. Répétez plusieurs fois.



Comment guérir de l'infarctus du myocarde?
Comment éviter l'infarctus du myocarde?

Du «Bulletin d'information de la Fondation suisse de cardiologie», j'ai retenu que «notre mode de vie augmente les risques».

Les facteurs de risques prédisposant aux maladies cardio-vasculaires sont ceux qui favorisent l'artériosclérose des artères coronaires, c'est-à-dire des vaisseaux qui irriguent le cœur.

Le bulletin ne se gêne pas d'accuser le principal facteur de risques: le tabac.

A ce fléau s'ajoute le manque de mouvement.

Or donc, qu'il s'agisse de guérir ou de prévenir un infarctus, je poursuis mes investigations en vous proposant la pratique régulière des exercices suivants.

Commencez toujours pas la posture de plaquage mentionnée dans le numéro de mars, sans oublier son importance et en vous appliquant sur les trois phases a, b et c.

Allongez-vous sur le côté, une main sous l'oreiller (ou un coussin), l'autre posée au sol devant vous.

Croisez les jambes légèrement fléchies, l'une sur l'autre. Expirez en rentrant le ventre et en arrondissant les reins. Serrez fortement les cuisses l'une contre l'autre ainsi que les muscles fessiers.

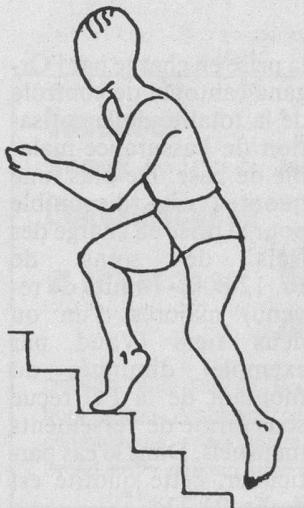
Relâchez-vous quelques secondes, puis reprenez les contractions.



Montez l'escalier, marche par marche (ou deux par deux, si vous êtes suffisamment en forme...), sur la pointe des pieds.

Prenez tout de même le temps de respirer avant de repartir.

Cet escalier est un merveilleux appareil de culture physique, facile, pratique et pas cher. Préférable à l'ascenseur! Le mois passé, vous avez assoupli vos chevilles (ex. 3). A présent, vous renforcez votre circulation cardio-vasculaire.



Relaxation: reprenez l'exercice N° 4 de mars. Indispensable après votre effort à monter l'escalier.

Après une semaine d'entraînement, vous devriez constater un bien-être général. Est-ce le cas?

H. G.