

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : tension

#### **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 A DOMICILE

### Tension

**A propos de l'infarctus: comment l'éviter, comment y survivre...**

**Le rythme social impose à votre corps, des pieds à la tête, et sans que vous le vouliez, des tensions quotidiennes.**

Ce rythme social ressent un urgent besoin de détente: nuque raide, épaules surélevées, dos douloureux, région lombaire fragile («J'ai mal aux reins!»).

Le cœur en est malheureusement fort éprouvé.

Qui de vous n'a pas entendu dans son jeune âge: «Tiens-toi droit»? Cet ordre cent fois répété par des parents soucieux de verticaliser leur progéniture a probablement aggravé la raideur. Tension.

Qui n'a pas observé une personne agiter ses pieds sous sa chaise? Tension.

Qui ne s'est pas trouvé crispé sur un journal en tournant nerveusement les pages sans les lire en attendant la consultation chez le toubib ou chez le dentiste? Tension.

Qui n'a jamais été crispé devant son piano ou son lutrin avant d'attaquer la première note de sa sonate? Tension.

Remède efficient... sans drogue, sans piqûre, surtout sans frais! Commencez par respirer lentement, mais surtout sans soulever les épaules. Puis videz cet air vicié pour laisser tomber votre fatigue et votre tension.

Rappelez-vous que le temps d'expiration est plus important que celui de l'inspiration.

Exemple: si vous inspirez en deux temps, il en faut 4 à 6 pour tout vider.

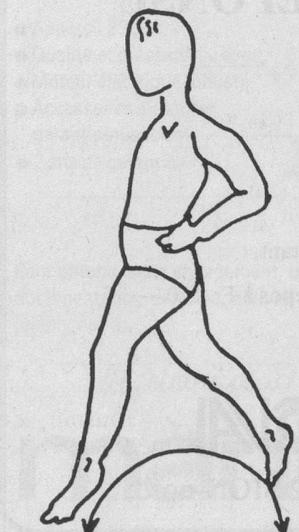
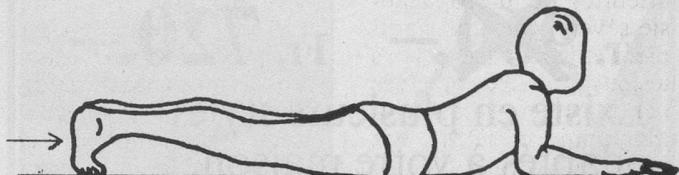
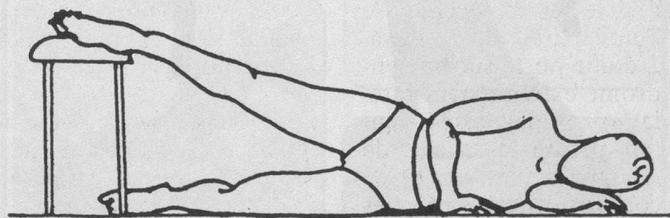
Maintenant, reprenons nos exercices pratiques par posture de placage a, b et c (mars 89).

Couchez-vous sur le côté, une main sous l'oreille, l'autre posée, paume au sol. Placez la jambe supérieure tendue sur un siège, l'autre fléchie sur le sol. Expirez à fond en serrant fortement le ventre et le bassin.

Puis détendez-vous avant de pratiquer le même exercice de l'autre côté.

Couchez-vous à plat ventre, coudes fléchis reposant sur le sol. Tendez vos jambes, pieds fortement fléchis, les orteils en crochet, bien appuyés au sol. Décollez les genoux du sol en tirant sur vos talons. Expirez en serrant fortement les fesses et le bassin.

Relâchez avant de répéter l'exercice 6 à 8 fois.



Debout, sautez sur place en alternant les jambes, mains aux hanches, durant 10 à 15 secondes. Stoppez, respirez normalement et reprenez les sautilllements 5 à 6 fois ou autant que vous le permet votre cœur.

Relaxation: reprenez l'exercice N° 4 de mars 89.

H.G.