Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 3

Rubrik: Restez en forme : sport passion

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: 08.08.2025

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

Sport passion

Restez en forme

«La grandeur de l'homme est dans sa décision d'être plus fort que sa condition.»
Albert Camus

Des millions de gens découvrent aujourd'hui les bienfaits de l'exercice physique. De plus en plus nombreux, ils envahissent les courts de tennis, font du jogging, de la marche, du vélo, de la natation ou tout simplement font de la «gym» à la maison. Un seul leitmotiv: «être en forme». D'où vient cet intérêt pour le bien-être du corps?
Qui peut nier que les personnes actives ont une vie mieux remplie et mieux équilibrée? Garder la forme, c'est lutter plus efficacement contre la maladie ou la dépression et pouvoir, même à un âge avancé, s'atteler avec enthousiasme et énergie à de nouveaux projets.
Comme par exemple le ski de fond, un sport idéal pour les personnes âgées; il est très complet et peut être pratiqué moyennant un peu d'entraînement préalable.
Voilà quelques suggestions.

Saut à la corde ou marcher sur place cinq minutes.

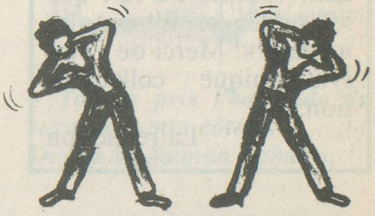
Jambes fléchies pieds en dehors, boxer à droite et à gauche.

Position de départ mains derrière la nuque pieds serrés, écarter la jambe vers la droite en se penchant en avant dos droit, la jambe pliée. Le pied de la jambe en appui reste face.

Départ jambes tendues corps fléchi, mains aux mollets. Fléchir les genoux en gardant les talons au sol.

En appui sur les bras fléchis, écarter les jambes et les serrer.

Flexions latérales du corps. Les bras restent en bas.



Mains derrière la nuque, flexions latérales du haut du corps.

CHEZ VOUS...
MAIS AUSSI
No 1 pour le Fitness et les Loisirs
JOHN VALENTINE
FITNESS CLUBS

Extension des bras et d'une jambe, corps légèrement penché vers l'avant, flexion des jambes avec ressort en ramenant les bras vers l'arrière.