Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 9

Werbung

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

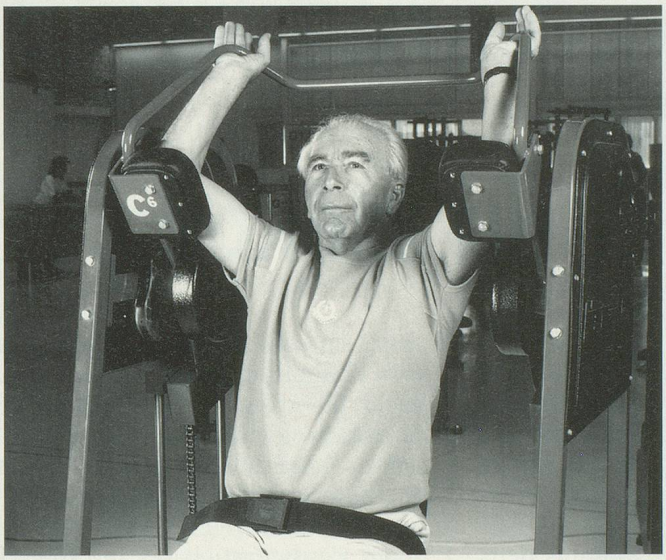
Download PDF: 02.10.2025

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

La musculation et ses vertus médicales

La santé par la musculation

Douleurs dorsales, posture incorrecte, tensions au niveau lombaire ou cervical, problèmes vertébraux et ostéoporose: des affections aujourd'hui largement répandues et autant de cas pour lesquels la musculation peut produire des résultats extraordinaires à condition de la pratiquer en respectant certains principes médicaux. De récentes découvertes le démontrent. La musculation s'avère aussi une thérapie bénéfique en présence d'affections cardio-vasculaires. Elle n'opère pas seulement des effets



positifs sur la force physique mais aussi sur l'endurance, la pression sanguine, le métabolisme des graisses et le bien-être psychologique en général.

La musculation est une thérapie

Sur le plan médical, elle montre toute sa valeur thérapeutique en présence d'affections de l'appareil locomoteur. Voilà pourquoi Kieser Training a intégré dans nombre de ses instituts des unités médicales utilisant des appareils spéciaux de la marque «MedX», leader mondial dans ce domaine. Reliées à des ordinateurs, ces installations autorisent une mesure objective et un contrôle précis de la rééducation musculaire.

La musculation contre l'ostéoporose

Ce type d'activité ne fortifie pas seulement les tissus musculaires. Une pratique adéquate de la musculation s'avère aussi positive en présence d'atrophie musculaire, laquelle peut mener, dans le pire des cas, à une ostéoporose. De récentes études ont démontré qu'un entraînement adéquat stabilise la masse osseuse. Selon les cas, une alimentation spécifique et un suivi médical peuvent même déboucher sur la compensation d'un déficit osseux.

Musculation et système cardio-vasculaire

Il y a peu de temps, il était hors de question que les patients atteints d'affections cardio-vasculaires pratiquent une telle activité. Or on sait aujourd'hui qu'un entraînement musculaire sous contrôle médical apporte de nombreux bienfaits à ces personnes. Un corps plus résistant permet de mieux répondre aux sollicitations des activités quotidiennes, ce qui soulage aussi le système cardio-vasculaire.

Il n'y a pas d'âge pour la musculation

Les personnes âgées sont malheureusement les premières à penser que la musculation est réservée à la jeune génération. Or il n'en est rien. Une expérience réalisées aux Etats-Unis a démontré qu'il n'est jamais trop tard pour fortifier sa musculature. Après 12 semaines de musculation concentrée au niveau des jambes, des personnes très faibles, âgées de 80 à 90 ans (!), ont augmenté leur masse musculaire, amélioré leur mobilité et leur sécurité. Auparavant confinées dans un fauteuil roulant, ces personnes ont pu se déplacer à l'aide d'une canne ou même de façon totalement autonome au terme de leur période d'entraînement. Voilà qui démontre bien l'utilité d'une telle pratique chez les personnes du troisième âge, puisqu'elle contribue de façon décisive à l'amélioration ou au rétablissement de leur mobilité. Un véritable progrès en matière de qualité de vie.

1006 Lausanne
32, rue du Simplon
021/616 88 51

1205 Genève
28, bd du Pont-d'Arve
022/328 19 00

1700 Fribourg
4, rue Georges-Jordil
026/341 81 60

2502 Bienne Bielerhof,
15, rue de la Gare
032/323 24 35

Ouvert tous les jours:
lundi – vendredi 7 h – 22 h
samedi – dimanche et jours fériés de 9 h – 18 h
Réduction de Fr. 100.– aux personnes à l'AVS.

Musculation facile

Après un examen médical, les spécialistes de Kieser Training composent un programme individualisé en fonction des besoins de chacun.

En principe, un à deux entraînements hebdomadaires de 30 à 40 minutes suffisent.

Nous vous offrons un examen médical gratuit à la souscription de votre abonnement.

BON Fr. 50.–
(non cumulable)
Valable jusqu'au 31.10.99

+ séance gratuite.
Sans engagement

téléphonez pour fixer rendez-vous

GEN

KieserTraining