

Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



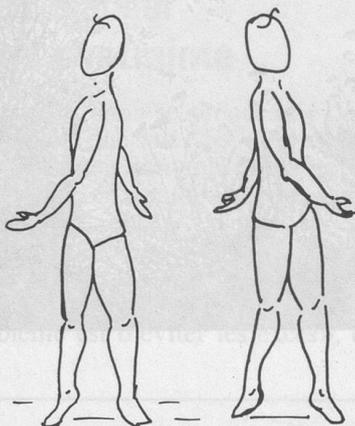
HENRI GIROD

Pour décontracter ta musculature, pour te détendre et t'assouplir :

1. Debout

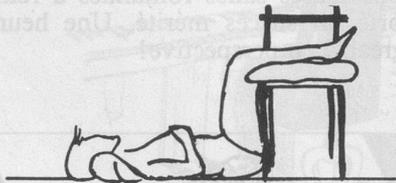
jambes légèrement écartées

Tourne le torse à gauche et à droite, 10 à 20 fois, en partant de la ceinture, (rotation); les pieds restent fixés au sol. La tête et les bras suivent le mouvement.



Quand tu ne fais rien, fais-le... juste!

Lorsque ton dos est fatigué, voire douloureux, la position ci-devant de repos est la règle d'or. Garde cette position de 5 à 25 min.



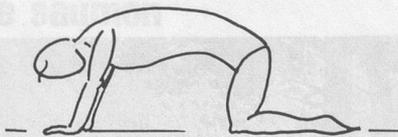
Tu n'as pas la nécessité d'être en tenue de gymnastique pour pratiquer tes exercices physiques.

But des exercices suivants: aider à rétablir le maintien et la force normale des muscles du dos.

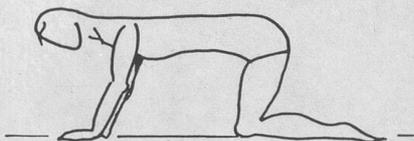
Pour éviter de surmener ta colonne vertébrale par le poids du corps, tu effectueras ces exercices à quatre pattes sur un tapis de sol.

2. A quatre pattes sur le sol

En expirant, arrondis le dos, comme le ferait un chat.



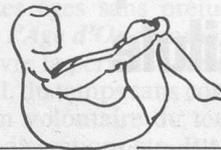
En inspirant, reviens à la position de départ, c'est-à-dire le dos plat, mais surtout pas un dos creux. Répète 6 à 8 fois.



3. Couché à plat dos

En expirant, entoure les genoux de tes mains et «enroule-toi» le plus possi-

ble. Essaie de te balancer, tel un cheval à bascule, quelques secondes.



En inspirant, retourne lentement à la station normale, à plat dos. Répète 8 à 10 fois.

4. A quatre pattes sur le sol comme 2

En expirant, arrondis le dos; avance légèrement le genou gauche vers le menton.



En inspirant, reviens à la position normale, dos plat. Id. avec le genou droit. Répète 6 à 8 fois.

Quand tu attends à un guichet, dans un magasin, sur le quai de gare, à l'arrêt d'un tramway, d'un bus ou d'un taxi, tu peux faire, **sans qu'il paraisse** de nombreux exercices simples, mais logiques autant qu'efficaces, sans que tu te sentes obsédé par la chose.

Ci-dessous, tu trouveras quelques exercices, à ton choix et selon la nécessité, en plus de ceux que ton imagination pourra te suggérer:

élève-toi sur la pointe des pieds, 20 à 30 fois de suite, en inspirant à l'élévation et en expirant au relâchement; porte le poids du corps d'un pied sur l'autre pour éviter la fatigue, aussi longtemps que cela est nécessaire; contracte les muscles de tes jambes en les serrant l'une contre l'autre en ins-

pirant et relâche en expirant. Répète souvent;

serre fortement tes bras le long du corps, (isométrie) en retenant ta respiration. Relâche en expirant; en inspirant, crispe tes poings et en expirant, détends tes doigts; fixe du regard un point en face de toi et tourne la tête à gauche et à droite sans quitter ce point des yeux; inversement, balaye du regard tout le paysage, le plus loin possible, de chaque côté, sans bouger la tête; en inspirant, serre tes omoplates l'une contre l'autre et, en expirant, relâche-les. Répète plusieurs fois; assis, croise et décroise tes jambes; en inspirant, contracte tes muscles et en expirant, décontracte-les.

H. G.