

Gym 3 à domicile : le "mal de dos"

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 3

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

Le «mal de dos»

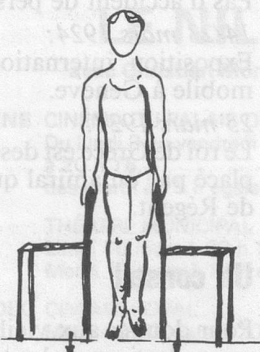
Le «mal de dos» est le mal du siècle.

Mais que ce type de douleur se manifeste presque chez chacun, surtout à partir d'un certain âge, ne fait pas cesser pour autant les maux. Que faire alors?

Des exercices simples, appropriés suffisent dans la plupart des cas pour diminuer les douleurs.

Si tu as la chance de ne pas connaître ces maux, dis-toi bien que la pratique quotidienne de ces mouvements est aussi utile à titre préventif. Alors...

Poursuivons donc, dans une ligne semblable, notre programme «86».



1. Debout

entre deux chaises bien stables

appuie-toi sur les dossiers, bras tendus, jambes réunies et légèrement fléchies, dos bien droit, enfonce les chaises

ses dans le sol tout en allégeant les pieds.

Tiens cette position 3 à 4 secondes.

Répète 8 à 10 fois.

2. Debout

face à un mur



pieds légèrement écartés, mains appuyées à hauteur des épaules: élève la main gauche le plus haut possible en la glissant le long du mur en laissant le buste s'incliner vers la droite.

Idem avec la main droite.

Inspire en montant.

Expire en descendant.

Répète 6 à 8 fois avec chaque main.



3. Couché sur le dos

jambes repliées, mains posées sur l'abdomen

rentre le ventre et colle les reins au sol.

Pour t'assurer que toute la surface du dos repose sur le sol, saisis tes genoux

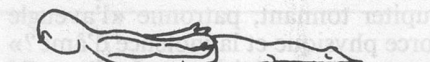
et serre-les le plus près de la poitrine (voir ex. 3 de février 1986), et retourne à la position de départ, allongée aussi longtemps que nécessaire pour te sentir bien.

Répète les positions fléchie et allongée 5 à 6 fois.



4. Couché à plat ventre

bras le long du corps, mains et front posés sur le sol



En inspirant, rapproche les omoplates en soulevant légèrement la tête et les bras, mains ouvertes; en expirant, re-descends lentement à la position de départ.

Répète 6 à 8 fois.



5. Couché sur le dos

pédale 10 tours en gardant le dos collé au sol;

repose-toi 6 secondes et répète 8 à 10 fois.

Remarque

Si tu éprouves quelque difficulté à soulever les jambes, appuie tes mains sous les fessiers.

BIBLIOGRAPHIE

Le Rhin

Artère vitale de l'Europe

Aux Editions Silva vient de paraître un album illustré consacré au Rhin, artère vitale de l'Europe. L'auteur du texte et des photos, Robert C. Bachmann, suit le Rhin depuis le lac Toma et le Rheinwaldhorn jusqu'à son embouchure dans la mer du Nord. Ce livre présente le plus grand fleuve d'Europe tour à tour comme berceau de la culture, limite territoriale, voie navigable, source d'énergie et de vie et

zone de détente, tout en nous parlant des menaces qui pesaient sur lui autrefois et de nos jours, des fortifications et des châteaux qui ourlent ses rives, et des vignobles qui prospèrent sur ses coteaux. De nombreuses et belles photos en couleurs complètent le texte.

En vente aux Editions Silva, Zurich. Fr. 21.- + 500 points Silva (+ frais d'envoi).

La Nouvelle-Zélande

Editions Silva, Zurich

Pour nous, Européens, la Nouvelle-Zélande est située «tout en bas à droite», et même les Néo-Zélandais dési-

gnent volontiers leur pays comme étant «à l'autre bout du monde». Après la Deuxième Guerre mondiale, la Nouvelle-Zélande était en quelque sorte la Terre promise — avec l'Australie et le Canada — attirant les immigrants du monde entier. De nos jours la Nouvelle-Zélande souffre elle aussi du chômage.

L'auteur du livre est le Suisse Hans Peter Stoffel, enseignant depuis 1970 à l'Université d'Auckland. Le photographe, Laslo Irmes, nous réserve de merveilleuses prises de vue, qui font de ce livre un digne représentant de la série d'albums illustrés Silva.

En vente aux Editions Silva, Zurich. Fr. 19.50 + 500 points Silva (+ frais d'envoi).