

Gym 3 à domicile

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 5

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

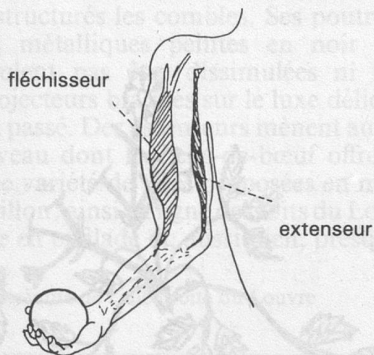
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



HENRI GIROD

Avant-propos

Dans le numéro d'avril dernier, j'ai rappelé que notre colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres. Et les muscles? On nous l'a également enseigné: ils sont au nombre de 450 paires, dont les uns sont fléchisseurs et les autres (les antagonistes), extenseurs.



Ainsi, lorsque nous portons un objet un peu lourd dans une main, le biceps s'épaissit, se raccourcit en se fléchissant; l'autre qui lui est opposé s'allonge, s'amincit: c'est l'extenseur. Tant pis si nous n'avons plus en mémoire le nom de chacun d'eux, mais la plupart agissent comme ci-dessus.

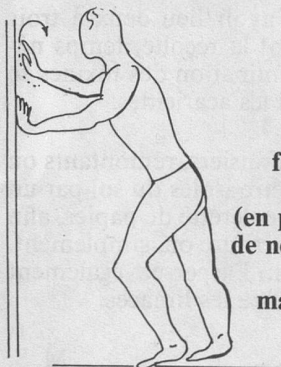
Nous en sollicitons régulièrement une partie. Et les autres?

Certains se rappellent à nous lorsque nous sentons une courbature!

Sans les mettre spécialement à l'épreuve, comme ce fut probablement le cas durant notre jeunesse, tous ces muscles doivent être tonifiés et assouplis.

Alors, allons-y gaiement!

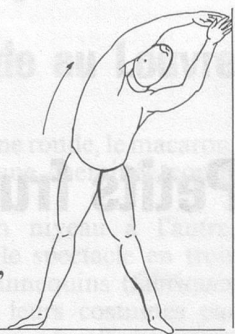
1. Debout



face à un mur,
pieds décalés
(en prenant garde
de ne pas glisser),
bras fléchis,
mains appuyées
à la hauteur
des yeux

Déplace la main droite sur le mur, en décrivant 8 à 10 grands cercles. Id. avec la main gauche. Répète 5 à 6 fois avec chaque main. Respire normalement.

2. Debout



à un pas du mur,
jambes écartées,
bras levés

Incline-toi sur le côté vers le mur jusqu'à ce que tes mains le touchent. Le buste reste de face.

Id. de l'autre côté.

Répète 8 à 10 fois.

Remarque: ce sont là, précisément, des muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler.

Ces muscles obliques, comme ceux de l'abdomen et du dos assurent la liaison et la transmission des mouvements entre le buste, le bassin et les membres inférieurs.

3. Assis



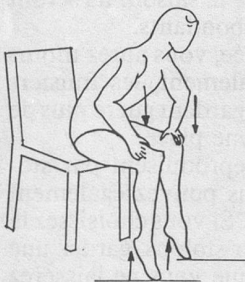
mains jointes
derrière la nuque,
dos droit,
coudes tirés
en arrière
en inspirant

En expirant, laisse-toi tomber en avant et tire les coudes en avant en les rapprochant des genoux.

Redresse-toi lentement en inspirant.

Répète 6 à 8 fois.

4. Pour renforcer les muscles abdominaux



assis au bord
d'une chaise
en inspirant

En expirant, appuie les mains sur les cuisses; en soulevant les talons, exerce une forte pression sur les genoux pendant 8 secondes.

Redresse-toi en inspirant et répète 6 à 8 fois.

— Où en es-tu, amie, ami lecteur?

Je me suis souvent demandé jusqu'à quel point étaient pratiqués les exercices proposés.

Combien de lectrices, de lecteurs les pratiquent?

Comment sont-ils appréciés?

Il y a quelque temps, je me trouvais dans un tea-room de Tramelan à l'heure de la pause-café. Parmi l'assistance, je m'enquiers de l'état de santé de quatre dames du troisième âge: «Comment allez-vous?» — «En pleine forme, grâce à vos exercices», me fut-il répondu.

Heureux et confus, j'ai pris la résolution de poursuivre l'enquête; je faisais mon petit Maigret!

Or, une semaine s'étant à peine écoulée, j'ai rencontré une connaissance, laquelle m'avoua que certains exercices offraient des difficultés (?). Trois jours plus tard, un ancien camarade de la Mob me répond: «Pas de risque d'infarctus ou autre crise cardiaque avec ta matière; il y manque l'effort, genre fitness».

Voilà donc le risque que j'ai pris dès septembre 85 en poursuivant la rubrique de mon ami Perrochon. Comme à la TV: «Contents — pas contents!» Qu'on me pardonne si je répète mes propos du N° de décembre 1985 à l'intention de tout un chacun, mais aussi pour celles et ceux qui n'avaient pas encore le bonheur d'être abonnés à «Aînés».

— Si certains exercices te paraissent trop faciles, augmente l'intensité; presse sur l'accélérateur, mais attention au prochain virage!

— Si, au contraire, la difficulté de réalisation t'effraie, choisis les plus faciles et vas-y molo, avant de tourner l'œil!

— Si cette rubrique ne t'intéresse pas, tourne rapidement la page; je n'en serai pas vexé pour autant et je continue sur ma lancée, tant que le Rédacteur tient à voir figurer «gym 3 à domicile» dans sa revue.

H.G.