Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 12

Rubrik: Gym 3 à domicile

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 08.02.2025

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

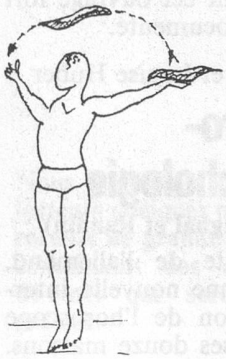
HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Avec le sac de sable

1.

2.



3.

4.

L'avez-vous essayé? En êtes-vous satisfaits?
Vous aurez sans doute constaté que le sac ne roule pas lorsqu'il tombe sur le sol, à l'instar d'une balle ou d'un ballon. Il présente beaucoup d'avantages pour les exercices des doigts, parce qu'il se laisse bien manier.
Poursuivons...

1. Debout, tenez le sac de sable horizontalement des deux mains, bras tendus, la main gauche dessus. Ecrasez-le en changeant la position des mains, plusieurs fois de suite,
8 à 10 fois si possible.
Respirez normalement.

2. Debout, passez le sac de sable d'une main dans l'autre; agrandissez le mouvement jusqu'à ce que le sac soit lancé par-dessus la tête.
Répétez 8 à 10 fois.
Respirez normalement.

3. Couché sur le dos, le sac de sable entre les pieds.
En inspirant, soulevez les deux jambes pour amener le sac dans les mains.
En expirant, relâchez les jambes lentement jusqu'au sol.
Les bras posent le sac derrière la tête.
Idem en sens inverse.
Répétez 5 à 6 fois l'aller et le retour.

4. Couché sur le dos, jambes fléchies: posez le sac de sable sur le ventre.
En inspirant, soulevez le bassin et maintenez cette position durant 5 à 8 secondes en bloquant la respiration.
En expirant, posez lentement le bassin sur le sol.
Répétez 6 à 8 fois.
Cet exercice est particulièrement efficace pour les muscles abdominaux et dorsaux.

Sports pour aînés

Le cyclotourisme ou randonnée à bicyclette

«C'est une activité à la portée de tous», précise le «Guide pratique d'exercices physiques du 3e âge», qui ajoute: «Pratiquée de façon raisonnable, elle ne peut être que bénéfique.»
Il n'est pas étonnant que le 3e âge soit tenté de faire du vélo. Grand est son étonnement de constater qu'après quelques sorties «ça recommence à tourner rond» et que le souffle revient. Mais pour cela, il faut des sorties régulières.
L'auteur cite les sept recommandations suivantes à l'intention des cyclistes du 3e âge.

1. Haltes rares et courtes afin de ne pas laisser tomber la pression.
2. Repas légers et fréquents: manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif.
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil!
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir trop chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air et à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation (en cours de route) le vin et la viande.
6. Ne jamais forcer, rester dans la limite de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce que l'on se sent en pleine forme.
7. Ne jamais pédaler par gloriole.

Le bon vélo

Un vélo ne s'achète pas seulement selon des critères esthétiques, mais surtout en fonction de la taille de l'utilisateur. Le corps est soumis à de moins fortes sollicitations que lors de la course à pied. Pourtant il n'est pas rare de constater des séquelles d'efforts excessifs, notamment au niveau des genoux et de la colonne vertébrale. On peut alors éviter les problèmes de genoux en adaptant soigneusement la distance entre la selle et les pédales et en fixant les pieds aux pédales.
Les douleurs dorsales peuvent être dues à un mauvais réglage du guidon. La distance entre le guidon et la selle est en effet déterminante pour la position du dos.
En conclusion, il est dès lors indispensable de se faire conseiller par un spécialiste avant de choisir sa bicyclette.
Bonne route et bonne fin d'année, amies et amis lecteurs

H.G.