Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

Heft: 3

Rubrik: Gym 3 à domicile : réveil par entraînement musculaire [suite]

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: 17.07.2025

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

Tabea Zimmermann altiste; entouré par les symphonies de Schönberg (N° 2 op. 38) et de J. Haydn (Le Miracle), nous aurons un très beau concerto pour alto de **Karl Stamitz.** Ce compositeur, contemporain de Haydn et de Mozart et originaire de Bohême fut, avec son père Johann, le fondateur de la célèbre «Ecole de Mannheim, un très haut lieu de la musique dans la 2e moitié du 18e siècle.

• Le 6 mars, «l'Heure musicale» sera diffusée du château de Vaumarcus avec l'excellent **Quatuor Talich,** dans des pages de Haydn, Brahms et Martinů. Ce dernier dont on donnera le 2e quatuor à cordes, fut avec Bartok, le redécouvreur de l'importante production de la musique folklorique roumaine.

• Le 8 mars, de Lausanne, dans le cadre de «Visages de la musique», le pianiste **François Margot** donnera un récital «à la carte»! Vous téléphonez et... il joue! Mais pas obligatoirement «Pour Elise», «Jésus que ma joie demeure» ou «la Marche turque», si belles soient ces pages!

«Provinces»

Créée il y a plus de trois ans, l'émission passe d'un éventail des patois régionaux à une production plus étoffée: musiques populaires, sauvegarde du patrimoine menacé, l'actualité des régions et le maintien des patois romands. Pour amateurs de nos richesses cachées.

F. M.

HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Réveil par entraînement musculaire (suite)

L'entraînement isométrique, exécuté en principe contre une résistance, est constitué de contractions musculaires lentes et jamais brusques «à l'arraché». On évite ainsi des crampes musculaires provoquées par contraction violente chez les sportifs de compétition.

La contraction est ainsi exécutée avec une force maximale maintenue durant 3 à 4 secondes.

Des contractions isométriques lentes accompagnées parfois de massages soulagent souvent bon nombre de douleurs musculaires.

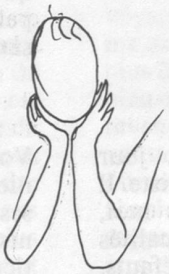
Poursuivons...
Lorsque nous parlons de muscles fléchisseurs ou extenseurs, pas de problème: les premiers fléchissent, se raccourcissent; les seconds s'étendent, s'allongent.

En revanche si nous traitons des muscles abducteurs ou adducteurs?

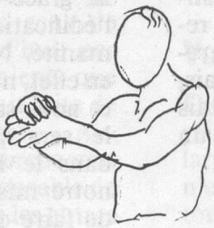
C'est aussi simple que précédemment: les muscles abducteurs sont ceux d'un mouvement qui écarte un membre du plan vertical (ou médian) du corps.

Les muscles adducteurs rapprochent un membre du plan vertical du corps.

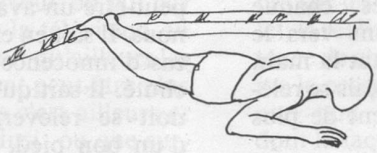
Y êtes-vous?



1. Musculature du cou. Assis à une table, menton dans les mains, flexion maximale de la tête en avant. Dans cette position, tourner la tête à droite puis à gauche, contre la résistance des mains.



2. Muscles fléchisseurs de la main, de l'avant-bras; grand pectoral et adducteurs des bras.
Lever les bras, plus ou moins tendus jusqu'à l'horizontale, le coude dans un angle de 160° à 170°.
Appuyer les paumes des mains l'une contre l'autre.



3. Muscles fléchisseurs de la cuisse. Couché sur le ventre, la face dorsale des pieds appuyée sur le bord du divan. Les bras sont posés légèrement en avant, les mains appuyées sur le plancher. Pousser les pieds vers le sol. Les genoux restent tendus.
(Le n° 4 de février expliquait l'exercice inverse).