

Gym 3 à domicile : entraînement musculaire isométrique [suite]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1988)**

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

GYM 3 À DOMICILE

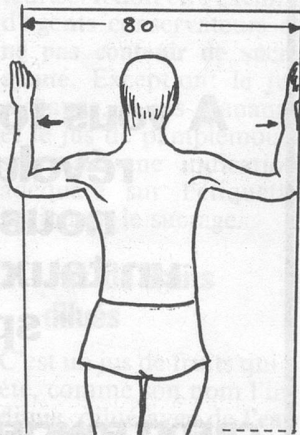
Entraînement musculaire isométrique (suite)

Répondant aux désirs de lectrices et lecteurs, je poursuis ce genre d'exercices pratiques, aisés, efficaces et ne sollicitant aucun accessoire.

1. Extenseurs de l'avant-bras et adducteurs des bras

Placez-vous debout, dans l'encadrement d'une porte (largeur normale: 80 cm); posez les avant-bras et les mains sur les chambranles.

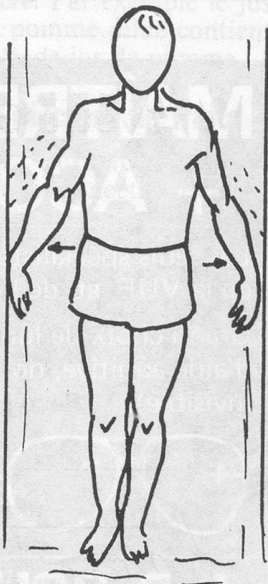
Ecartez ceux-ci par extension des avant-bras.



2. Abducteurs du bras

Debout dans l'encadrement d'une porte, dos des mains contre les chambranles, bras tendus, coudes et mains rigides et restant tendus: «repoussez» - «écartez» les chambranles.

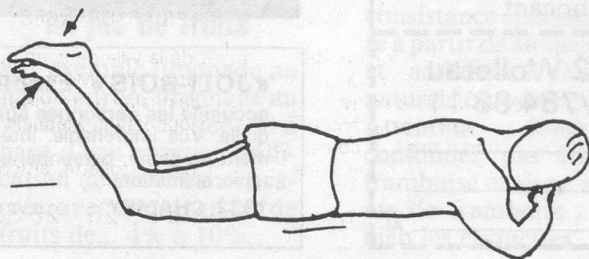
Remarque: si vous prolongez cette pression avec intensité de 30 à 60 secondes, en lâchant les chambranles, vos bras devraient s'élever tout seuls de quelques centimètres et vous procurer une sensation de légèreté.



3. Extenseurs et fléchisseurs de la jambe

A plat ventre, les deux genoux fléchis, jambes croisées: poussez la jambe droite vers le bas contre la résistance de la jambe gauche vers le haut.

Idem en changeant la position des pieds.



Sports pour aînés

Avec le printemps revenu, le **jogging**, mais pas n'importe comment! Le jogging n'est rien d'autre qu'une course lente, de plus ou moins longue durée.

Simple, efficace, possible à tout moment, il peut se pratiquer partout, mais de préférence en campagne ou dans un parc; surtout loin du gaz carbonique dégagé par nos voitures.

Matériel: un survêtement et une bonne paire de «baskets» à semelle bien profilée sont suffisants.

Avantages: A notre âge, rien de mieux pour gagner du souffle, du muscle et s'assurer un excellent équilibre psychique. Il équivaut à la randonnée à ski de fond dont je vous ai entretenu en février et mars 1987.



Au début, un entraînement alternant la marche et la course; contrôle périodique des pulsations, avant et immédiatement après l'effort. Après 60 ans, le rythme cardiaque ne doit pas excéder 120 pulsations à la minute; le temps de récupération pour redescendre à la normale (environ 80) doit être aussi court que possible.

Le jogging, pour être efficace, doit être pratiqué régulièrement quatre ou cinq fois par semaine.

Inconvénients: ils peuvent être évités grâce aux chaussures: on a constaté parfois des lésions telles qu'entorses, déchirures de ligaments causés par le port de chaussures inadaptées.

Pour les personnes cardiaques, ignorant leur pression artérielle ou l'état de santé en général, et celles qui n'ont jamais pratiqué de sport, il sera indispensable de consulter un médecin.

Mais les avantages l'emportent nettement sur les inconvénients. Alors, bon succès!

H.G.