

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : entraînement musculaire isométrique [suite]

### **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

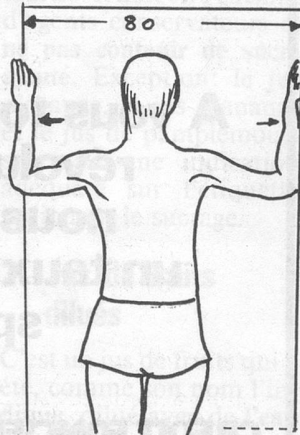
# Entraînement musculaire isométrique (suite)

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.

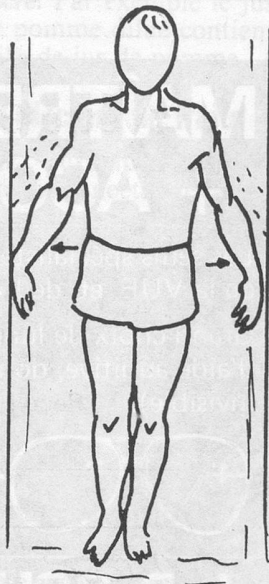
Ecartez ceux-ci par extension des avant-bras.



### 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.

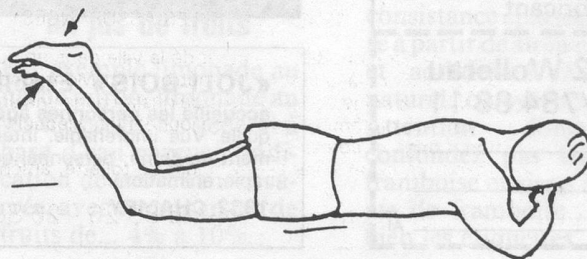
Remarque: si vous prolongez cette pression avec intensité de 30 à 60 secondes, en lâchant les chambranles, vos bras devraient s'élever tout seuls de quelques centimètres et vous procurer une sensation de légèreté.



### 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.