

Gym 3 à domicile : entraînement musculaire isométrique [suite et fin]

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 6

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 et fin)

Cet entraînement est régi par certaines règles générales à respecter:

- Contractez chaque groupe musculaire contre une résistance maximale et maintenez-la pendant 2 à 3 secondes environ (4 à 5 si vous supportez);
- ne contractez jamais votre musculature brusquement, mais augmentez la force progressivement durant la contraction;
- ne retenez pas votre respiration durant les exercices, mais maintenez une respiration normale afin d'obtenir une stimulation parfaite.

On peut considérer l'entraînement isométrique des muscles comme un «éveil par contraction musculaire».

Il vous est facile d'exécuter ces contractions à domicile, dans votre fauteuil, au cinéma, sans que d'autres s'en aperçoivent. Vous avez tout sous la main: un siège, les bras du fauteuil, les pieds d'une chaise ou d'une table en face de vous, ou encore le dossier de votre fauteuil.

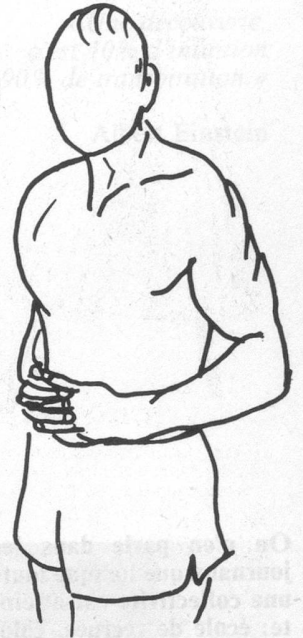
Lorsque le muscle est stimulé, le cerveau est réveillé!

1. Musculature abdominale et diaphragme

Debout ou assis, rentrez légèrement l'abdomen; croisez les mains devant le ventre et tirez fortement les bras en arrière.

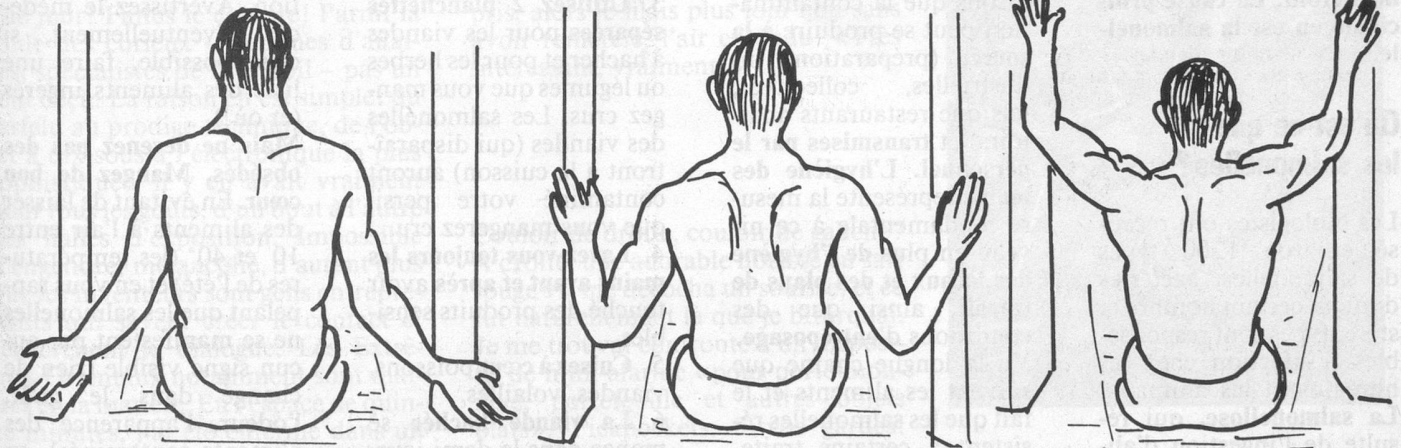
Sortez le ventre, contre la résistance des mains. Travail du diaphragme pour améliorer la respiration, voire la digestion.

Pour conclure: un même groupe musculaire peut-être entraîné de plusieurs façons, mais qui stimulent chacun différentes parties du même muscle.



2. Abducteurs du bras

Assis dans l'encadrement d'une porte, placez les mains sur les chambranles:



a) à la hauteur de la plinthe

b) à hauteur des épaules

c) puis, au-dessus des épaules.

Poussez l'encadrement au maximum en avant; maintenez la contraction musculaire dans chacune des trois positions durant 2 à 3 secondes comme pour les autres exercices. Respiration libre!

Rappelons que ces exercices isométriques ont été choisis parmi beaucoup d'autres dans le manuel du D^r Th. Hettinger, ayant pour titre:

**Etre en forme...
Le rester!**

Ed. Prodim, Bruxelles

Dès le mois prochain, nous reprendrons une série d'exercices à l'aide d'un engin peu encombrant spécialement recommandé pour le cœur et la circulation.

H.G.