

Gym 3 à domicile : tension

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

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 A DOMICILE

Tension

A propos de l'infarctus: comment l'éviter, comment y survivre...

Le rythme social impose à votre corps, des pieds à la tête, et sans que vous le vouliez, des tensions quotidiennes.

Ce rythme social ressent un urgent besoin de détente: nuque raide, épaules surélevées, dos douloureux, région lombaire fragile («J'ai mal aux reins!»).

Le cœur en est malheureusement fort éprouvé.

Qui de vous n'a pas entendu dans son jeune âge: «Tiens-toi droit»? Cet ordre cent fois répété par des parents soucieux de verticaliser leur progéniture a probablement aggravé la raideur. Tension.

Qui n'a pas observé une personne agiter ses pieds sous sa chaise? Tension.

Qui ne s'est pas trouvé crispé sur un journal en tournant nerveusement les pages sans les lire en attendant la consultation chez le toubib ou chez le dentiste? Tension.

Qui n'a jamais été crispé devant son piano ou son lutrin avant d'attaquer la première note de sa sonate? Tension.

Remède efficient... sans drogue, sans piqûre, surtout sans frais! Commencez par respirer lentement, mais surtout sans soulever les épaules. Puis videz cet air vicié pour laisser tomber votre fatigue et votre tension.

Rappelez-vous que le temps d'expiration est plus important que celui de l'inspiration.

Exemple: si vous inspirez en deux temps, il en faut 4 à 6 pour tout vider.

Maintenant, reprenons nos exercices pratiques par posture de placage a, b et c (mars 89).

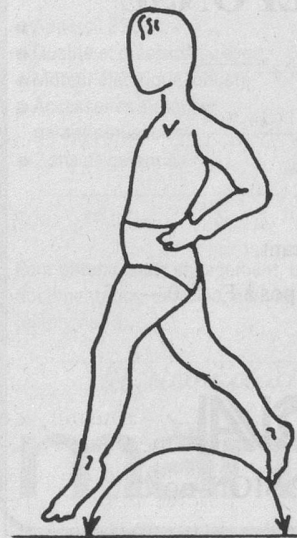
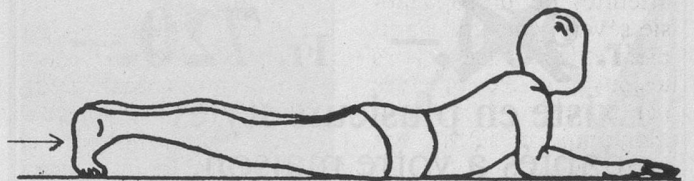
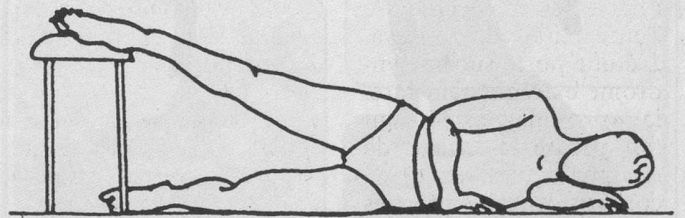
Couchez-vous sur le côté, une main sous l'oreille, l'autre posée, paume au sol. Placez la jambe supérieure tendue sur un siège, l'autre fléchie sur le sol. Expirez à fond en serrant fortement le ventre et le bassin.

Puis détendez-vous avant de pratiquer le même exercice de l'autre côté.

Couchez-vous à plat ventre, coudes fléchis reposant sur le sol. Tendez vos jambes, pieds fortement fléchis, les orteils en crochet, bien appuyés au sol. Décollez les genoux du sol en tirant sur vos talons. Expirez en serrant fortement les fesses et le bassin.

Relâchez avant de répéter l'exercice 6 à 8 fois.

Debout, sautillez sur place en alternant les jambes, mains aux hanches, durant 10 à 15 secondes. Stoppez, respirez normalement et reprenez les sautilllements 5 à 6 fois ou autant que vous le permet votre cœur.



Relaxation: reprenez l'exercice N° 4 de mars 89.

H.G.