

# Restez en forme : le stretching

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **21 (1991)**

Heft 10

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.

**Restez  
en forme**

# Le stretching

**C**onnaissiez-vous un maillon important susceptible de nous faire passer de la vie sédentaire à la vie active? Cet élément essentiel se nomme le stretching.

Celui-ci permet de créer un lien entre deux formes de comportement corporel.

Mais encore faut-il éviter une transition trop brutale.

En effet, ceux qui ont choisi le vélo, le jogging ou le tennis – des disciplines où la

force joue un grand rôle – savent que la raideur et le manque de souplesse ne pardonnent pas.

Pratiqué régulièrement, avant et après l'effort sportif, le stretching délie les muscles, prévient les foulures, assouplit les articulations et donne plus d'amplitude aux mouvements.

Pour un effort allié au plaisir de se détendre, voici quelques mouvements appropriés.



30 secondes



25 secondes, chaque jambe



30 secondes



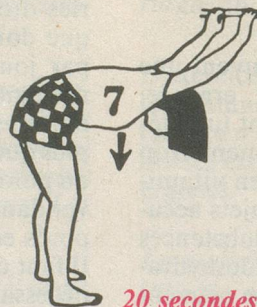
30 secondes



10 secondes, chaque bras



10 secondes,  
de chaque côté



20 secondes



5 fois de chaque côté

**CHEZ VOUS...  
MAIS AUSSI**

**N°1** pour le Fitness  
et les Loisirs

**JOHN VALENTINE  
FITNESS CLUBS**

Le stretching ne présente aucune difficulté particulière, mais son enseignement et la pratique doivent reposer sur une connaissance correcte des techniques qui le composent et en font un système cohérent. Correctement pratiqué, le stretching provoque une sensation de bien-être. La régularité et la relaxation sont les deux clefs du succès. Il s'agit de diminuer la tension musculaire et de favoriser une plus grande liberté de nos mouvements.

Chacun d'entre nous est un être unique. Grâce au stretching, nous pouvons créer un équilibre à la fois physique et moral par une meilleure connaissance de notre corps et de ses besoins. Ainsi nous serons tous aptes à savourer le plein exercice d'un meilleur savoir vivre!