

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 6

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

### **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:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



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.

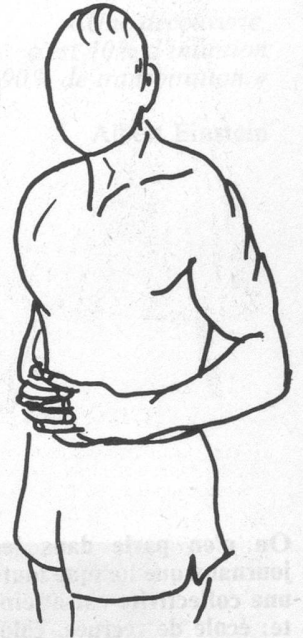
**Lorsque le muscle est stimulé, le cerveau est réveillé!**

### 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.

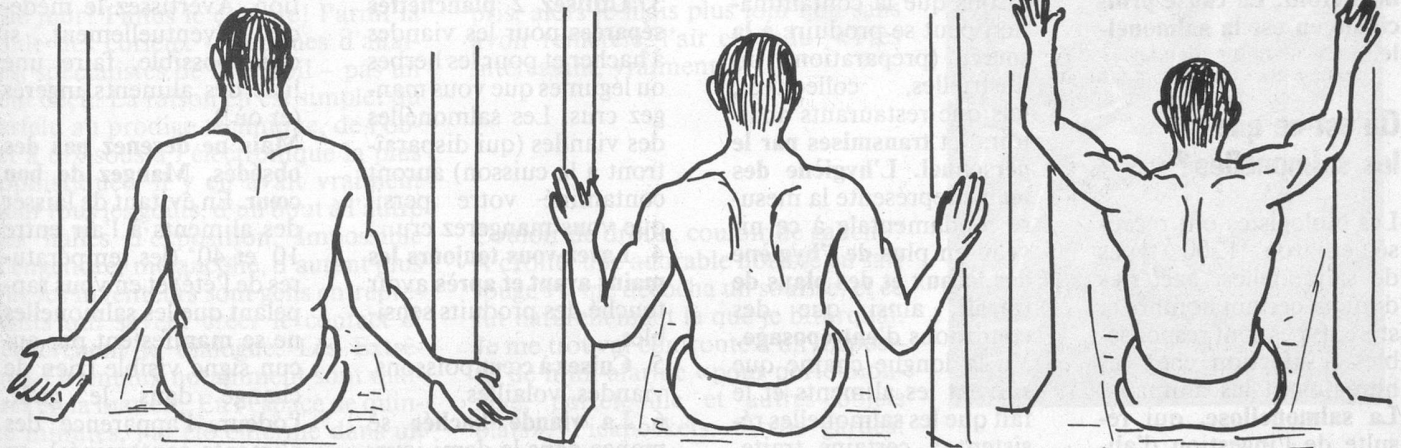
Sortez le ventre, contre la résistance des mains. Travail du diaphragme pour améliorer la respiration, voire la digestion.

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<sup>r</sup> 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.