

Toujours en forme à 50 ans



La marche et la course sont parmi les meilleurs exercices d'entretien. Variez le premier en respirant profondément, en marchant à grandes enjambées et sur le bord extérieur des pieds, pour fortifier les chevilles. Si vous êtes forcé de rester à l'intérieur, vous pouvez trotter sur place, accélérer le pas, ralentir jusqu'au «trot», puis accélérer à nouveau jusqu'à la fatigue.

A 40 ans, la moitié des effectifs humains sont «morts», au point de vue de leur forme physique.

Ce n'est pas là une formule vide de sens destinée à frapper l'imagination du lecteur; c'est ce que nous avons constaté pendant 25 ans comme chercheur expérimenté, en faisant subir à 40.000 hommes d'âges divers des tests sur leur condition physique en 14 et 18 étapes. Beaucoup d'entre eux étaient des athlètes fameux, mais la grande majorité des adultes moyens du sexe masculin. Ils ne savaient pas nager et n'auraient pas été capables

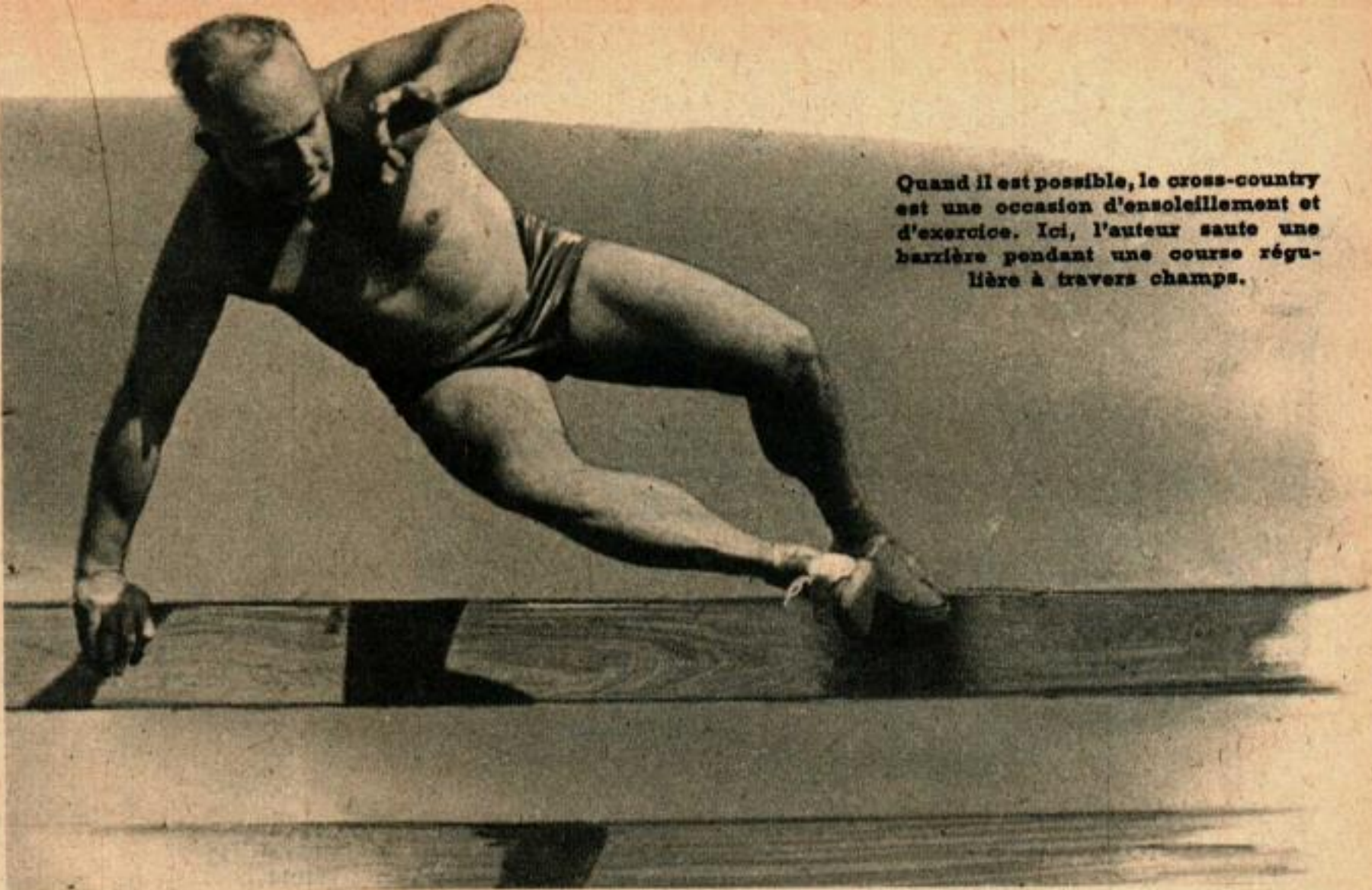
de courir un mille en 10 minutes même si leur vie en eût dépendu.

La plupart d'entre nous s'arrêtent volontairement de vivre, dans toute la mesure de leur potentiel physique, bien avant le milieu de l'existence; le reste du temps, nous ne vivons plus qu'à moitié.

Il n'est ni mystérieux ni difficile d'acquérir et de conserver la forme: cela nécessite davantage d'exercice et, généralement, moins de nourriture. Heureusement, c'est également peu coûteux: nombre d'exercices des plus utiles; les exercices rythmiques comme la

Un des tests d'endurance du laboratoire, le treadmill, montre combien de temps les sujets peuvent monter une pente en courant à des vitesses variées.





Quand il est possible, le cross-country est une occasion d'ensoleillement et d'exercice. Ici, l'auteur saute une barrière pendant une course régulière à travers champs.

marche, la danse, le cyclisme et la natation, sont gratuits ou à peu près, l'un des meilleurs, qui consiste à se lever de table quand nos besoins réels d'alimentation sont satisfaits, nous procure même des économies !

Comprenez-moi bien. Je reconnais volontiers que manger est un plaisir, mais l'excès va à l'encontre du but. Par un curieux paradoxe, non seulement le citoyen moyen mange trop, mais il laisse sa machinerie humaine se détraquer jusqu'au point où elle ne tire plus le maximum de profit de ce qu'elle consomme.

Sans une bonne circulation, par exemple, le meilleur des régimes ne donne pas le résultat qu'il devrait procurer, de même que le meilleur des carburants ne peut corriger tous les défauts d'un moteur avarié. Seul un organisme en bon état utilise efficacement la nourriture.

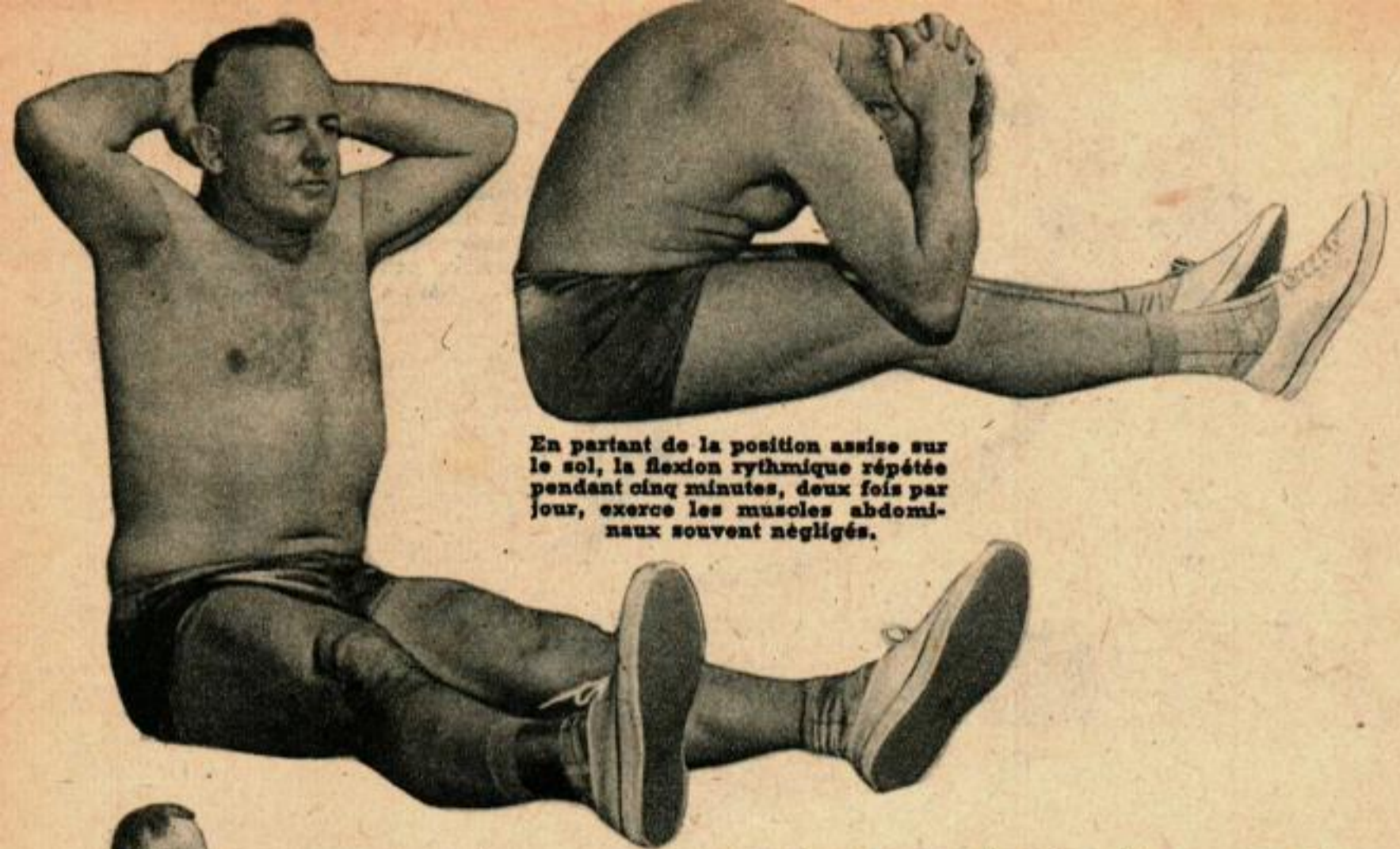
Une sangle abdominale trop longue peut aussi signifier une vie trop courte. Les statistiques des compagnies d'assurances indiquent

Au cours d'une épreuve de fond, le sujet pédale sur un ergomètre aussi longtemps que possible, contre une résistance déterminée.



Cet exercice n'est pas destiné aux débutants. Il s'appelle réputation en extension; le sujet a les bras étendus et les orteils légèrement pliés tandis qu'il soulève le tronc parallèlement au sol.





En partant de la position assise sur le sol, la flexion rythmique répétée pendant cinq minutes, deux fois par jour, exerce les muscles abdominaux souvent négligés.



Le test de la marche, à gauche, est sans rival pour l'endurance. Praticqué une ou deux fois par jour, il consiste à monter sur une chaise ou un bano, avec une seule jambe alternativement, à raison de 30 fois par minute, pendant des périodes de cinq minutes.

Les battements de jambes, exécutés sur le dos et sur le ventre le plus grand nombre de fois possible, développent les muscles lombaires et abdominaux.

que les hommes dont le poids surpasse de 35 %, ou davantage, la moyenne correspondant à leur âge et à leur taille, ont également un taux de mortalité supérieur de 150 %.

Nous pouvons tous retarder de 10 ou 15 ans les problèmes physiologiques et psychologiques posés par la vieillesse si nous suivons un programme simple et rationnel d'entraînement physique. Ne pensez pas que vous « trouverez le temps de faire de l'exercice»; on en trouve rarement et ce serait prendre vos désirs pour des réalités. Pour prolonger vos années de vigueur, vous devez prendre le temps de faire de l'exercice, en y consacrant régulièrement deux heures par jour environ.

La dénomination «entre-deux-âges» souvent employée comme alibi par ceux qui veulent éviter l'exercice, peut nous induire en



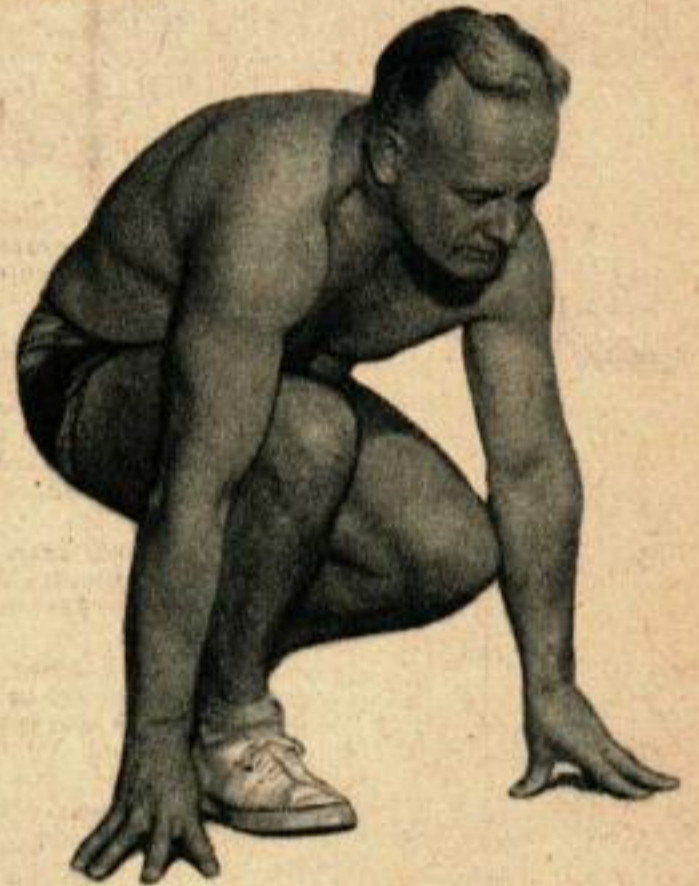


Les flexions de jambes sont exécutées en partant de la position assise, les deux talons soulevés du sol. On ramène alternativement les jambes vers la poitrine et on les étend à nouveau.

erreur. J'ai connu des hommes de moins de 30 ans qui étaient « entre deux âges » et d'autres qui, passé la quarantaine, conservaient la plénitude physique et mentale que l'on s'attend à trouver chez des garçons deux fois plus jeunes. Disons que le terme peut s'appliquer généralement entre 26 et 60 ans.

Ces 10 dernières années, le laboratoire que je dirige à l'Université d'Illinois, a soumis aux tests plus de 7.000 hommes. Notre tâche est d'étudier l'efficacité physique, la forme physique et le rendement. Par de longues recherches, nous avons mis au point des épreuves qui représentent l'équilibre, la souplesse, l'agilité, la force, la puissance et l'endurance; ainsi, nous avons pu établir des normes de performances pour déterminer la forme physique d'un individu.

En plus de l'attirail normal de gymnastique, tapis, barres fixes, etc., le laboratoire possède un équipement scientifique considérable: par exemple, des appareils pour déterminer les facteurs sanguins, un électrocardiographe et un instrument photoélectrique qui mesure le pourcentage d'oxygène du sang artériel quand il traverse l'oreille.



Sautillant en position accroupie pour assouplir les jambes et le tronc, le sujet pose tous les doigts sur le sol, un genou en avant. Il saute et se détend, répétant le mouvement avec l'autre genou en avant.



Beaucoup de muscles du tronc subissent une flexion complète durant l'exercice facile qui consiste à lever la jambe en étant appuyé latéralement sur un bras.



Les nageurs olympiques ont aidé le laboratoire en lui servant de sujets. Dans l'expérience ci-dessus, un nageur est maintenu en position tandis qu'un appareil tenu par un homme placé sur le bord sert à mesurer la quantité d'oxygène qu'il absorbe.

À gauche, gros-plan de l'appareil respiratoire utilisé pour l'expérience.

À l'aide d'un calibre, on mesure les couches de graisse qui couvrent le corps.



Le nombre grandissant de sujets volontaires comprend des étudiants, des ouvriers, des hommes d'affaires ou de professions libérales, des agents de police, des pompiers et des militaires. Pour avoir une base de comparaison supplémentaire, j'ai examiné et soumis aux tests d'anciennes vedettes des Jeux olympiques et je poursuis mon programme en Europe, cette année, en examinant les anciens champions de neuf pays. En haut de l'échelle, nous voulons déterminer les raisons physiologiques principales des capacités physiques exceptionnelles de ces superathlètes.

En travaillant avec toutes ces personnes, nous avons pu aboutir à de solides conclusions quant aux aptitudes physiques de l'homme telles qu'elles devraient être, relativement à l'âge, à la taille et à d'autres facteurs naturels; et aussi, ce qu'elles sont en réalité. Les faits montrent clairement que ce qui provoque la mort prématurée des hommes entre deux âges, c'est le manque de travail dur et d'exercice, et non l'excès.

Parfois, un homme considère qu'il n'est plus bon à rien lorsque ses premières tentatives, après des années d'inactivité, se soldent par des crampes musculaires et des courbatures dans le dos. Il ira même jusqu'à interpréter ces désagréments comme des signes de danger, l'avertissement qu'il est trop vieux pour faire des flexions musculaires, même légères. Généralement, ce ne sont que sottises : les crampes proviennent d'une mauvaise circulation et de muscles distendus; elles disparaîtront quand le cœur, renforcé par l'exercice, enverra davantage de sang et que les tissus s'ajusteront eux-mêmes graduellement.

Ne mettez pas les bouchées doubles quand vous commencez à remettre au travail un organisme rouillé. Prenez votre temps et atteignez graduellement le niveau de vos

(Suite page 137)

Un art, une profession
**D'INTÉRÊT
 PRODIGIEUX**

APPRENEZ À VOIR L'INVISIBLE
 ÉCOLE INTERNATIONALE DE RADIESTHÉSIE
 PAR CORRESPONDANCE

**PROFESSION RÉMUNÉRATRICE À LA PORTÉE DE TOUS
 À VOTRE DOMICILE**

De récentes découvertes techniques, excluant tout occultisme et empirisme, ont permis de mettre au point un **COURS PRATIQUE DE RADIESTHÉSIE MODERNE**, objective, pour toutes recherches par procédés physiques à la portée de tous, sans don spécial. 30 leçons, 150 exercices judicieux, plus 100 applications vous initieront en un mois pour vos résultats professionnels pratiques avec l'étonnant **PENDULE DE PRÉCISION P.S.**, scientifiquement neutre, ultrasensible. **UN MOIS** pour vous initier à une carrière nouvelle, passionnante, rémunératrice. **BRILLANTS SUCCÈS GARANTIS**, déjà acquis par 30.000 élèves enthousiastes. Brochure importante gratuite, avec attestations de résultats étonnants de prospecteurs, commerçants, ingénieurs, scientifiques, médecins, physiciens, contre 15 francs timbres pour frais d'envoi. **ÉCOLE INTERNATIONALE DE RADIESTHÉSIE** par correspondance. (Service M) 37-2, rue Rossini, Nice. La plus ancienne École, la plus nouvelle Technique.

D'UN COUP D'ŒIL...

COMME VOUS LISEZ L'HEURE VOUS LIREZ

**TEMPS DE POSE
 ET DIAPHRAGME**
 instantanément sur votre

POSEMÈTRE

RÉALT



le plus pratique du monde, le seul réellement à lecture directe, grâce à ses cadrans interchangeables, photo ou ciné, pour toutes émulsions et vitesses d'obturation.



Breveté dans le monde entier.

En vente chez tous les revendeurs photo.

Pour documentation gratuite N° 11 et pour Gros et Exportation écrire:
REALT-PHOTO - 95 rue de Flandre - Paris

Toujours en forme à 50 ans

(Suite de la page 69)

possibilités. La nature possède de nombreux critères de sécurité et vous vous arrêterez invariablement bien avant que votre cœur soit seulement sur le point de crier grâce.

L'âge n'est pas un obstacle si vous désirez sincèrement retrouver un bon entraînement physique. Un cas assez typique est celui d'un

professeur de 59 ans qui vint nous voir, se plaignant de faiblesse et de douleurs aux pieds, d'une forte pression artérielle, d'insomnie et de pesanteur. Ses distractions comprenaient un peu de jardinage, une partie de pêche à l'occasion et un peu de canotage. Pour l'exercice régulier, il était d'un abstentionnisme total. La mort, au cours de l'année, de plusieurs amis sédentaires, le fit venir à nous pour être examiné et conseillé. Après examen et interrogatoire, nous lui avons recommandé un programme comprenant :

1° Trois kilomètres de marche chaque jour, pour se rendre à son travail et en revenir.

2° Un peu d'exercice en chambre avant le petit déjeuner et avant le coucher.

3° Un bain froid six jours par semaine et un bain chaud de courte durée le septième, tous suivis d'une friction énergique à la serviette.

4° Golf ou longue excursion une fois par semaine.

5° Bain de rayons ultra-violetts trois fois par semaine.

6° Moins de fritures et de féculents; davantage de fruits, de légumes et de protéines.

Ce n'était pas un programme rigoureux; pourtant, en six mois, cet homme avait perdu 28 % de sa graisse et 46 % de son adiposité abdominale. Sa pression sanguine était améliorée de 20 à 41 %. Il n'y avait qu'une perte de poids de 2 %, ce qui indiquait que l'adiposité s'était transformée en tissus consistants. Son dos était plus fort de 10 %, ses jambes de 7 %, et sa capacité thoracique était accrue

de 4 %. Tout cela, je le rappelle, pour un homme approchant de la soixantaine.

De tels résultats montrent ce que peut faire pour se régénérer un homme âgé, mais consciencieux et travaillant entièrement par lui-même après nos conseils initiaux. Si sa mort a été probablement retardée, un fait tout aussi important est qu'il a des chances de vivre plus pleinement et en meilleure santé pendant les années qui lui restent.

Voici les principes fondamentaux d'un bon programme d'entraînement physique, que la plupart des hommes peuvent adapter sans grande difficulté à leur propre cas. Ils ne nécessitent ni équipement compliqué, ni aucune capacité athlétique particulière.

1° Exercices favorisant la circulation du sang. Les illustrations de cet article comprennent un groupe cohérent d'exercices faisant travailler rythmiquement toutes les parties du corps. Dans des actes rythmiques comme la marche et la natation, les grands muscles des jambes et du dos repoussent le sang vers le cœur, le fortifient et servent à tonifier tout le système cardio-vasculaire. L'inactivité provoque l'obstruction d'un grand nombre de capillaires. Quand les exercices rythmiques remettent le sang en mouvement, de nouveaux capillaires s'ouvrent et la pression sanguine (systolique et diastolique) s'abaisse parce que le sang expulsé rencontre moins de résistance et circule plus librement.

2° Prenez une bonne dose de soleil naturel ou artificiel au moins trois fois par semaine.

UNE GRANDE ÉCOLE FRANÇAISE qui pratique LA MÉTHODE PROGRESSIVE

VOUS OFFRE L'ENSEIGNEMENT D'ÉMINENTS PROFESSEURS
Apprendre avec ceux-ci l'électronique, des premières lois de l'Électricité à la Télévision, devient une distraction passionnante et vous gagnerez des mois sur les autres enseignements.

**DES MILLIERS
DE SUCCÈS**

Les élèves de l'I.E.R. reçoivent pour leurs études de Radio :

- 330 pièces et tout l'outillage pour CONSTRUIRE 150 MONTAGES.
- 10 appareils de mesure.
- 6 émetteurs d'amateur.
- 14 amplificateurs pick-up.
- 34 récepteurs, etc...

Toutes ces réalisations fonctionnent et restent la propriété de l'élève

PLUS DE 100 LEÇONS

• DEMANDEZ AUJOURD'HUI le programme complet de nos cours par correspondance (joindre 30 francs pour tous frais).



INSTITUT ELECTRO-RADIO

6, rue de Téhéran - PARIS (8^e)

3° Baignez-vous, douchez-vous et nagez régulièrement dans de l'eau à 20 ou 25 degrés, ou même moins. L'eau chaude amène le sang à la surface de la peau, qui peut contenir la moitié du sang de l'organisme et le retire des organes vitaux comme le cœur, le pancréas et le foie, qui en ont besoin.

4° Marchez au moins trois ou quatre kilomètres par jour, à un pas alerte et nagez deux ou trois fois par semaine. Ces deux activités sont parmi les meilleurs modes d'entretien physique. D'autres bons exercices rythmiques sont le grimper, le cyclisme, l'aviron, l'équitation, la danse, le trot, le ski, le patinage et la pagaye. Variez-les de telle sorte que vous ayez un exercice différent pour chaque saison de l'année. Le tennis est utile pour rester en forme, mais il peut être trop rapide pour l'homme non entraîné. Les jeux de groupes comme les boules, le volley-ball et le golf sont bons au point de vue des contacts sociaux, mais ont peu de valeur pour l'entraînement physique.

5° Mangez chaque jour des légumes verts et jaunes, et réduisez les viandes grasses, le pain blanc, les œufs, le café et les aliments frits. Les fruits cuits ou frais, les viandes maigres et le poisson grillé ou rôti sont également bons. Boire 6 à 10 verres d'eau par jour.

6° Ne pas trop manger, ni abuser des toxiques : alcool, tabac.

7° Dormez suivant vos besoins, mais assurez la récupération après les exercices vigoureux. La plupart des athlètes dorment 8 à 10 heures, voire davantage.

8° Conservez des activités normales et des stimulations émotionnelles normales.

Ce programme ne comporte rien de difficile ni de compliqué, n'est-ce pas ? Mais vous êtes sur la voie d'une vie plus longue et mieux remplie si vous le suivez fidèlement.



Ma montre de précision LA VOICI !



Je l'ai choisie dans l'attrayant CATALOGUE MONTRES 1952 des Ets SARDA de Besançon...

Je l'ai commandée directement, j'ai été servi très vite... et quelle qualité soignée !!

Faites comme moi : demandez à SARDA, Fabricant depuis 1893 à Besançon, le catalogue "MONTRES N° 52-66" et choisissez en toute confiance!

Catalogue "PENDULERIE - BIJOUTERIE - ORFÈVRERIE" joint sur demande

SARDA
BESANÇON

FABRIQUE D'HORLOGERIE DE PRÉCISION

Choisissez l'appareil PHOTO que vous emporterez en VACANCES

Notre documentation illustrée gratuite vous permettra de déterminer le type d'appareil répondant le mieux à vos exigences d'utilisateur, sans dépasser les limites de votre budget.

Tout appareil acheté chez PHOTO-WAGRAM est accompagné de ces AVANTAGES :

- Jusqu'à 3 ans de garantie
- Crédit sans majoration de prix
- Matériel à l'essai pendant 15 jours
- Envoi franco de port au-dessus de 1.500 frs
- Droit de participation au TOURNOI PHOTOGRAPHIQUE doté de 600.000 frs de prix.



PHOTO WAGRAM

153 RUE DU COLONEL-MOLL - PARIS - 17^e

BON M. 7,52 pour recevoir GRATUITEMENT et SANS ENGAGEMENT, l'une des brochures ci-après : « PHOTOGRAPHIE », « CINÉMA ». Pour recevoir les deux, joindre 50 frs, remboursables au premier achat.

M. (majuscules) :

Adresse complète :