Gym des aînés à domicile : leçons journalières. Partie 1

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1979)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Leçons journalières

par
Louis
Perrochon

La gymnastique pour les personnes âgées a fait ses preuves depuis environ 15 ans dans le canton. Ceux et celles qui la pratiquent en éprouvent de réels bienfaits, mais il y a les personnes qui ne peuvent se joindre à un groupe de travail et que nous aimerions aider en leur suggérant, mois après mois, un ou deux exercices à faire chaque jour à la maison.

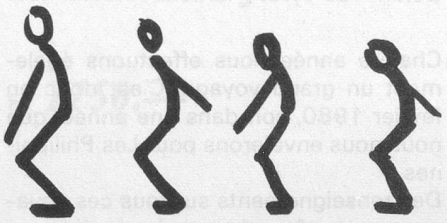
Ce qui «cloche» quand on avance en âge, ce sont souvent les articulations: elles se «rouillent», se grippent, fonctionnent mal. On peut alors réagir quand on a un peu de volonté et le désir de rester en forme...

La répétition de l'exercice est importante, la régularité de l'effort aussi, puis l'habitude vient et il n'y a plus de problème!

Voici, pour le mois de mars, de quoi assouplir ceux qui le désirent.

1. Articulations de la colonne, des hanches, des genoux, des pieds:

A la station debout, jambes légèrement écartées, pieds parallèles: fléchir et tendre légèrement les genoux (comme un petit ressort) en balançant légère-

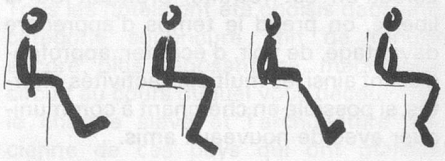


ment les bras en avant et en arrière de chaque côté du corps et en respirant tranquillement, profondément (faire l'exercice 10 à 20 fois).

2. Articulation de la colonne

S'asseoir sur une chaise, mains sur les genoux, pieds posés à plat: relâcher le corps, tête inclinée en avant, se redresser lentement en relevant la tête. Inspirer en redressant le torse, expirer en le relâchant. A faire lentement (10 fois).

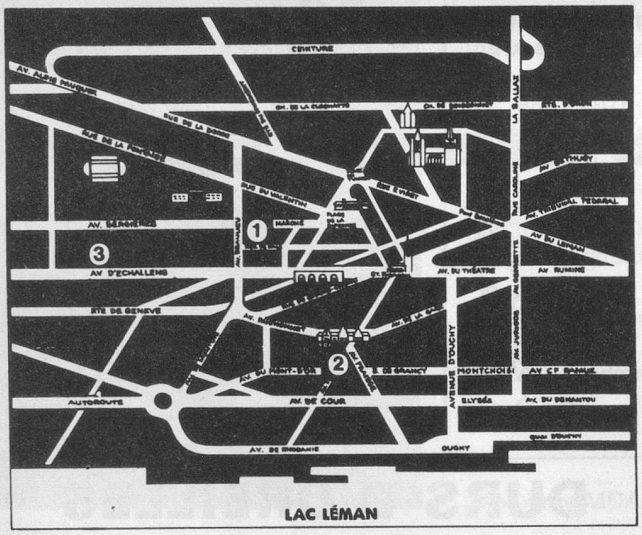
3. Articulations du genou et du pied



S'asseoir sur une chaise, se tenir à la chaise: tendre la jambe droite en avant en posant le talon sur le sol, ramener la jambe en arrière en posant la pointe du pied sur le sol. Idem avec l'autre jambe (10 à 20 fois).

Remarque: la respiration profonde, tranquille est importante. Elle fait partie de ces petites séances de gymnastique «personnelle».

L. P.



Pharmacies Populaires

RISTOURNE 10%
(Art. régl. exceptés)

Officines :

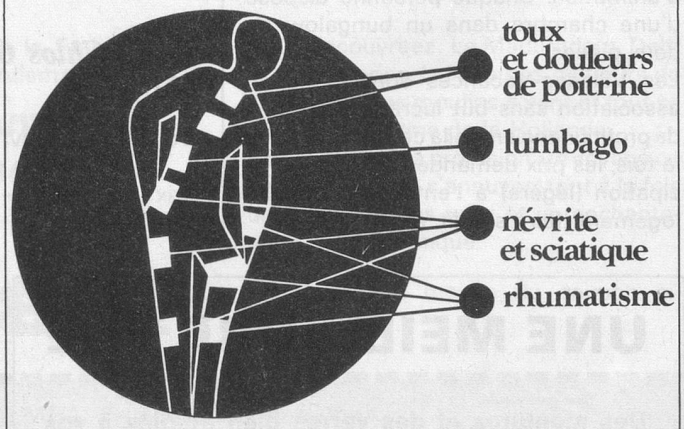
1 Rue de l'Ale 30
22 38 61

2 Av. Fraisse 3
26 38 62

3 Av. d'Echallens 61
24 08 54

Livraisons rapides à domicile

EMPLÂTRE
ALLCOCK'S



Dès l'application, cet emplâtre exerce une action d'automassage. Rappelez vous qu'un emplâtre ALLCOCK'S «fait son travail en vous laissant faire le votre» et soutient la région affaiblie comme le ferait une main secourable et chaude

En vente pharmacies et drogueries