

Gym des aînés à domicile : novembre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 11

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

Louis Perrochon



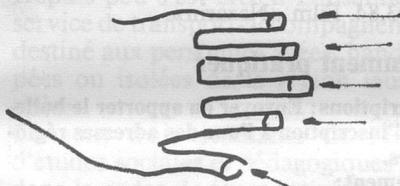
Le plaisir le plus délicat est de faire celui des autres. Rien ne vaut la joie que l'on porte en soi pour prolonger la jeunesse.

Sœur A.-M.

Articulations des doigts

Assis

327. Se frotter les doigts de la main gauche avec la main droite. Idem à droite. Comme un massage qui réchauffe et donne une certaine souplesse aux articulations qui se «krouillent».



328. Bras fléchis souplement devant le corps, frapper les épaules avec les mains, 10 fois, se reposer en mettant les mains sur les genoux. Répéter.



Articulations des hanches et des genoux

Débout

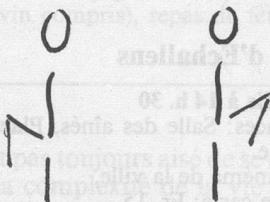
329. Piaffer... Se tenir à la chaise, fléchir le genou gauche et avec le pied gauche frotter le sol d'avant en arrière 10 fois; idem à droite.



(Photo Mario Del Curto, Baumès)

Novembre

330. Lever le genou gauche en avant, le tourner à gauche de côté, le tourner en avant et poser le pied. Idem à droite.



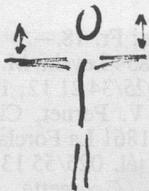
Articulations de la colonne

Assis

331. Fléchir les bras, mains aux clavicles, en fléchissant légèrement le haut du corps en arrière (1-2-3), baisser les bras (4).

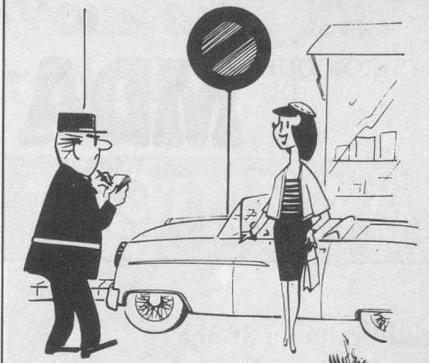


332. Mains à la nuque, tirer plusieurs fois les coudes en arrière (petits mouvements de ressort).

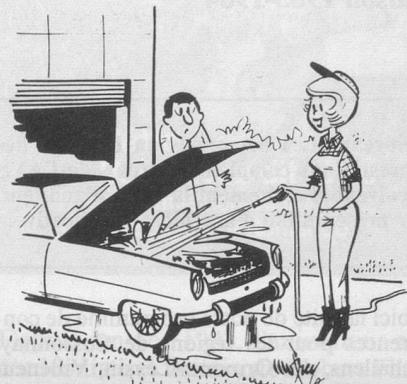


Exercice isométrique

333. Tirer la musculature abdominale en arrière (contraction 6 secondes en respirant). 5-6 fois.



— Ah! ces hommes! Quel prétexte allez-vous inventer pour connaître mon nom et mon adresse!
(Dessin de Mofrey-Cosmopress)



— Tu vois, je lave même ce que tu avais négligé depuis toujours...
(Dessin de Mofrey-Cosmopress)



— Je me déplace spécialement pour vous repeindre votre cuisine, et tout ce que vous trouvez, c'est de me coller une contredanse!...
(Dessin de Bernie-Cosmopress)