Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 12

Rubrik: Gym des aînés à domicile : décembre

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Décembre

Ne nous inquiétons pas. Dieu pourvoit toujours à l'essentiel: l'AMOUR, qui jamais ne nous manquera. Sr. A. M.

En mars 1979 je vous écrivais:

«Il y a des personnes qui ne peuvent se joindre à un groupe de gymnastique pour aînés, que nous aimerions aider, en leur suggérant, mois après mois, quelques 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, sont douloureuses.
»Il faut alors réagir, avoir un peu de volonté et le désir de rester «en forme».
»La répétition de l'exercice est importante, la régularité de l'effort essentielle et quand l'habitude est prise, il n'y a plus de problème!»

Les petites leçons proposées durant ces six années furent sans prétention, sans règles méthodologiques, pédagogiques ou scientifiques. J'ai tout «bonnement» cherché quelques exercices simples, pouvant être exécutés chez soi, sans danger, selon les possibilités les plus diverses. La terminologie et les croquis explicatifs furent souvent maladroits, excusez-moi et admettez maintenant que «je passe la main», que je prenne congé de vous, en vous souhaitant de bonnes Fêtes, une heureuse nouvelle année et en vous assurant de toute mon affection.

Réd. — Voir notre Editorial, page de couverture.

Exercices isométriques

Assis

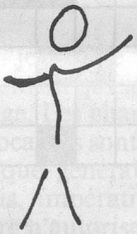
403. Mains sur les cuisses, presser les mains «contre en bas», en contractant toute la musculature des bras, mains, cuisses, jambes et pieds (6 secondes), répéter.

404. Serrer un objet très fort dans la main gauche, puis dans la main droite (6 secondes).

Articulation des jambes

Debout

405. Marcher souplement, comme une jeune fille, la tête haute, les bras libres.



406. Marcher comme une vieille dame, le haut du corps un peu penché en avant, lentement, les bras pendant le long du corps.

407. Alterner 405 et 406. Bien marquer et sentir la différence!

Articulation du torse

A genoux

408. Tourner le torse à gauche pour toucher le pied gauche avec la main gauche (ou les 2 mains), idem à droite.

409. Poser les mains sur le sol, à côté des genoux et se faire tout petit, tout petit, la tête touchant le sol, se redresser (5 - 6 fois).

Assis

410. Laisser tomber le haut du corps, les bras pendant, redresser lentement le torse en levant les bras en avant, en haut et en les fléchissant, mains à la nuque, tendre les bras, les baisser en avant en bas, en relâchant le haut du corps (5 - 6 fois).

Chant... Voici Noël!