Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

Heft: 10

Rubrik: Gym 3 à domicile : le bien-être avec Bali

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: 10.07.2025

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

HENRI GIROD

GYM 3 A DOMICILE

Alité, avec Bali, ne signifie pas inactif.

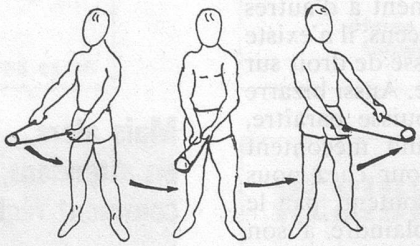
Si vous êtes cloué au lit, vous pouvez malgré tout agir pour le bien de votre circulation, de votre système nerveux et hormonal et de votre respiration.

Même les personnes affaiblies peuvent s'entraîner avec Bali: elles utiliseront alors Bali jaune, (voir N° 7/8, p. 21).

Les exercices de circumduction des bras et des jambes peuvent se pratiquer en position debout, assise ou couchée.

Le bien-être avec Bali

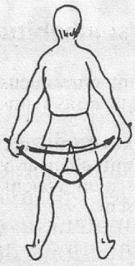
Pour plus de renseignements sur Bali, reportez-vous aux N°s 7/8 et 9 d'«Aînés».

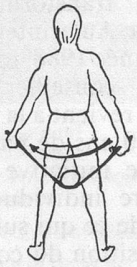


Pour votre mobilité

1. Debout, jambes légèrement écartées: tournez le torse à droite en laissant Bali ouvert.
2. Rapprochez la main droite de la main gauche en ramenant le torse en avant, les poignets se rejoignent devant le milieu du corps.
3. Tournez le torse à gauche, bras tendus, Bali ouvert.

Répétez dans l'autre sens.

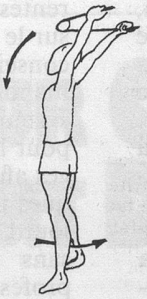




Assouplissez votre hanche

1. Debout, jambes tendues: tenez Bali derrière le dos, bras tendus.
2. Fléchissez légèrement les genoux et tournez le torse à gauche; ramenez la main gauche contre la main droite, (coudes légèrement fléchis).
3. Revenez à la position de départ et passez de l'autre côté en tournant le torse à droite.

Cet exercice est important pour votre souplesse; il développe le sens de l'équilibre, détend les contractures du dos, des épaules et de la hanche = diminution, voire suppression des courbatures.



Eliminez la graisse de votre abdomen et faites disparaître la cellulite de vos hanches

Attention à l'équilibre! Cet exercice est plus difficile.

1. Debout, jambes écartées: tenez Bali ouvert horizontalement, bras tendus au-dessus de la tête.
2. Fléchissez les genoux et le torse en avant en rapprochant les poignets, bras toujours tendus.
3. Revenez à la position de départ en ouvrant Bali au-dessus de la tête, bras tendus.