

Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 7-8

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.

QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez
la forme

EXERCICES

Pour tonifier les vertèbres cervicales

Matin, midi et soir, effectuer trois fois les quatre exercices suivants, dans l'ordre. Pratiquer chaque exercice durant dix secondes, en poussant fermement avec la tête, mais en évitant les douleurs cervicales.

1. Poser le menton entre le pouce et l'index. Pousser le menton contre la main.



4. Pousser la tête contre la main gauche.



3. Contre un mur. Placer un coussin derrière la tête. Pousser la tête contre le coussin.

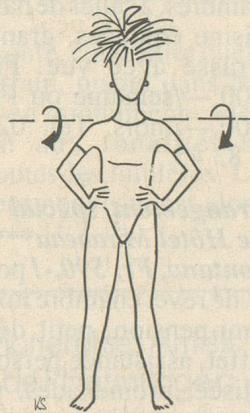


Ou,

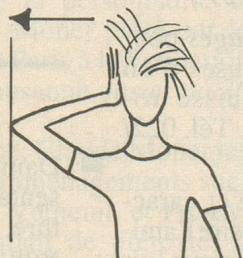
même mouvement, mais avec la main contre le front.

Pour assouplir la ceinture scapulaire

Rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.



2. Pousser la tête contre la main droite.



Hausser les épaules alternativement.

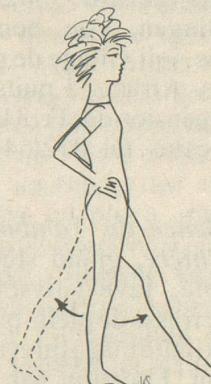
Valérie Klaus

La gymnastique est recommandée à tout âge. Mais attention à ne pas s'épuiser, faire des mouvements trop brusques ou exagérés. Tous les exercices présentés ici peuvent aussi se pratiquer dans l'eau, où le corps est plus léger. Conditions idéales: l'eau à 34° qui, grâce à son effet sédatif, facilite le mouvement.

Pour assouplir la ceinture pelvienne

Balancer la jambe d'avant en arrière.

Attention: ne pas lancer la jambe trop en arrière, à cause de la colonne lombaire.



Ces exercices nous ont été aimablement indiqués par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.