

Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 11

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>

QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez
la forme

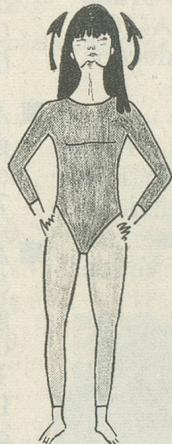
Valérie Klaus

Pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique aide à maintenir une bonne forme physique et psychologique. Les exercices présentés ici peuvent s'effectuer à tout âge. Ils sont plus faciles à faire lorsque le corps est immergé dans de l'eau à 34°.

EXERCICES

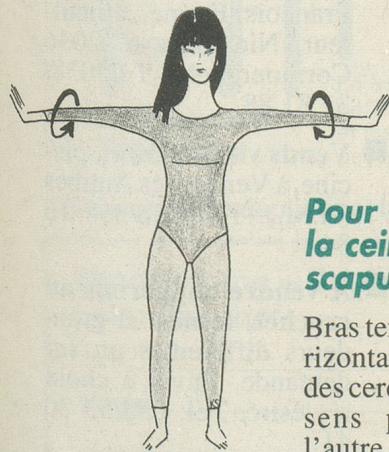
Pour assouplir la colonne cervicale

Lever la tête vers le plafond puis revenir à la position de départ.



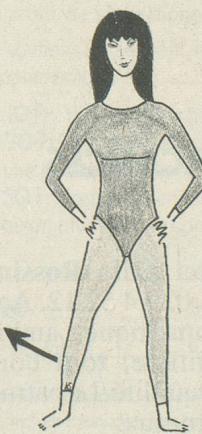
Pour assouplir la ceinture scapulaire

Bras tendus à l'horizontale, dessiner des cercles dans un sens puis dans l'autre.



Pour assouplir la ceinture pelvienne

Ecartez les jambes alternativement.

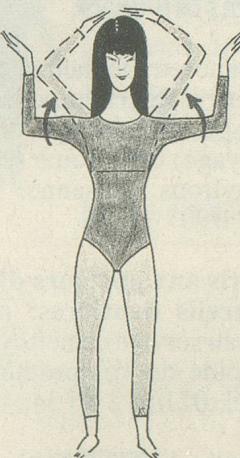


Bras à l'horizontale, coudes à 90°. Porter les avant-bras à la hauteur de la tête, puis revenir vers l'avant, avant-bras à la hauteur des épaules.

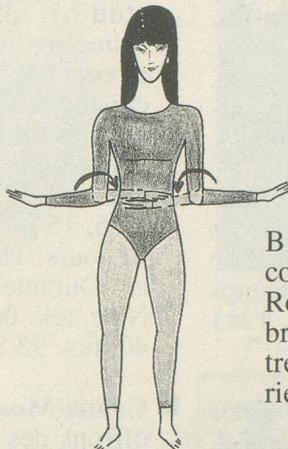


Pour assouplir le tronc

Le bassin immobile, tourner le tronc une fois à droite, une fois à gauche.



Dessiner des cercles avec le bassin, une fois dans un sens, une fois dans l'autre.



Bras collés au corps, coudes à 90°. Rotation des avant-bras contre le ventre puis vers l'extérieur.

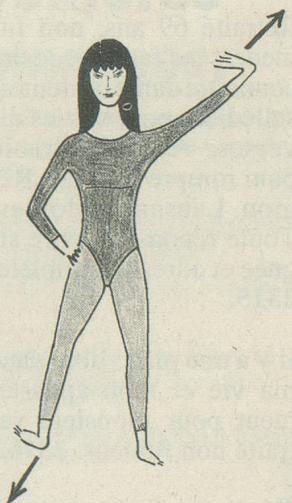


Stretching

Bras gauche: pousser avec le talon de la main vers le plafond, poignet fléchi, épaule en rotation interne.

Jambe droite: genou tendu, pousser avec le talon du pied, pied fléchi et en rotation externe.

Même exercice avec le bras droit et la jambe gauche.



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