Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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!

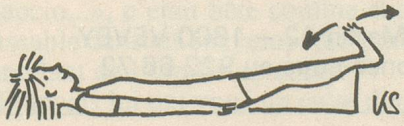
Gardez la forme

Valérie Klaus

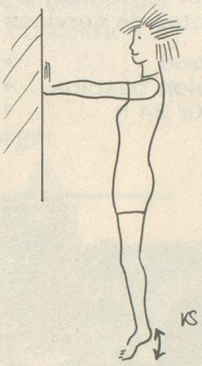
Faire de la gymnastique lorsque l'on est âgé? C'est possible, mais il faut l'adapter à son état général. «Plutôt que de chercher à se muscler et s'épuiser, les aînés doivent opter pour une gymnastique d'entretien, conseille Bouzid Derradji, physiothérapeute au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains. Chez les personnes âgées, la gymnastique doit avant tout servir à conserver ce qui est déjà acquis, voire améliorer les performances physiques et le système cardio-vasculaire. Dix à quinze minutes d'exercices par jour suffisent à maintenir en forme. En principe, toute gymnastique est bonne, mais attention: il faut vraiment travailler selon ses capacités physiques, éviter les mouvements brusques ou exagérés et bannir tout exercice épuisant!» Pour entamer l'été du bon pied, voici donc quelques exercices à effectuer au sol ou dans l'eau, où les mouvements sont plus faciles. «En milieu aquatique, le corps est plus léger, explique encore Bouzid Derradji. Ainsi, immergés jusqu'au cou, nous perdons 90% du poids du corps. De plus, grâce à son effet sédatif, l'eau à 34° - ni chaude ni froide - facilite le mouvement, ce qui est aussi très bon pour le moral. Mais c'est à double tranchant: dans l'eau, certains ont tendance à en faire trop! Ici, nous recommandons un repos de quarante-cinq minutes après la gymnastique aquatique, dont la durée ne doit pas dépasser vingt minutes.»

Exercices Pour activer la circulation

Couché sur le dos, les jambes surélevées de 20 à 30 degrés. Jambes tendues, ramener la pointe des pieds vers soi, puis tendre la pointe des pieds (10 fois). Toujours avec la pointe des pieds, dessiner ensuite des cercles dans les deux sens (10 fois).
Répéter l'exercice en position assise. Même principe pour la position debout: face au mur, les mains appuyées dessus, monter sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat. Répéter le mouvement.



Dans cet exercice, les mollets - qui fonctionnent comme une pompe - activent la circulation de retour vers le coeur.



Pour améliorer la capacité respiratoire

Couché sur le dos, jambes pliées, la main droite sur le thorax, la gauche sur le ventre. Inspirer en gonflant le ventre, puis expirer en rentrant le ventre. Répéter l'exercice avec la cage thoracique.

Pour la colonne cervicale

Incliner latéralement la tête à droite. Revenir à la position de départ, puis incliner latéralement la tête à gauche. Variante: regarder par-dessus l'épaule, par terre, au plafond.
Mais attention à ne pas forcer le mouvement.

Assouplissement

Ramener le genou droit en direction de l'épaule opposée en faisant une légère rotation du tronc vers la droite.

Pratiquée avec modération, la gymnastique reste le meilleur moyen d'être en bonne forme physique et psychologique.

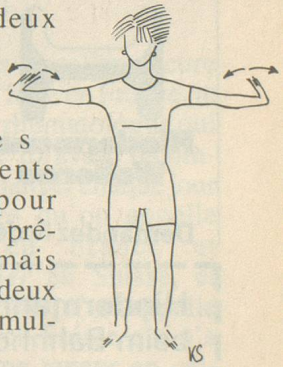
Pour assouplir la ceinture pelvienne

Faire des cercles dans les deux sens, tantôt avec la jambe droite, tantôt avec la gauche.

Stretching

1. Debout, bras gauche à l'horizontale. Fléchir le dos de la main et pousser avec le talon de la main.

2. Les deux bras à l'horizontale. Mêmes mouvements que pour l'exercice précédent, mais avec les deux mains, simultanément.



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