

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Gardez la forme : quinze minutes par jour!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.10.2024

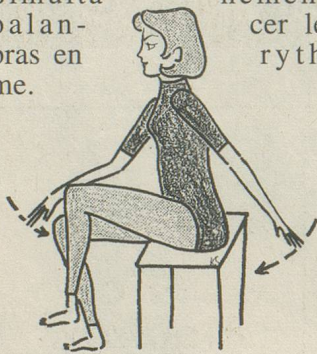
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Pratiquée sans brusquerie ni excès, la gymnastique est recommandée à tout âge. Voici quelques exercices à effectuer assis.

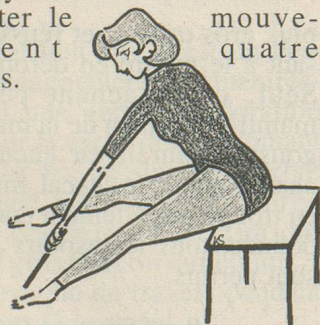
## Echauffement

Pieds par terre. Pendant deux minutes, simuler les mouvements de la marche (un pied par terre, soulever l'autre). Simultanément, balancer les bras en rythme.



## Pour assouplir le torse

Au bord d'un siège dur, jambes tendues écartées, pieds par terre. Lentement, un crayon à la main, toucher alternativement les deux pieds. Se redresser et changer le crayon de main. Répéter le mouvement quatre fois.



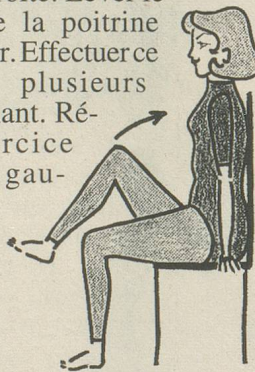
## Pour muscler le ventre

Sur un siège dur, pieds par terre. Lever le genou gauche de manière à toucher le coude droit. Garder la position pendant dix secondes, puis reposer le pied. Idem avec le genou de gauche.



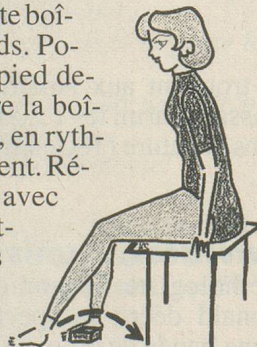
## Pour assouplir les hanches

Dos droit contre le dossier de la chaise, tête droite. Lever le genou droit contre la poitrine puis le ramener à la position initiale. Effectuer ce mouvement plusieurs fois, en rythmant. Répéter l'exercice avec le genou gauche.



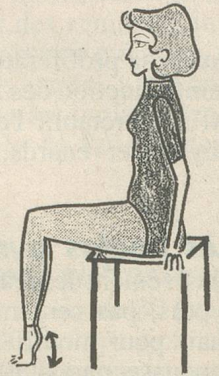
## Pour assouplir les genoux

Les mains accrochées au siège, une petite boîte devant les pieds. Poser la pointe du pied devant puis derrière la boîte, plusieurs fois, en rythmant le mouvement. Répéter l'exercice avec l'autre pied. Attention à ne pas forcer: les articulations des genoux sont fragiles!



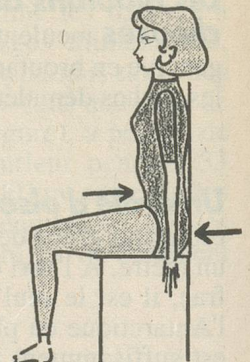
## Pour assouplir pieds et chevilles

Pieds joints, posés par terre. En gardant les pointes des pieds au sol, lever puis baisser les talons, d'abord ensemble, puis alternativement, en rythmant le mouvement. Cet exercice permet également d'activer la circulation du sang.

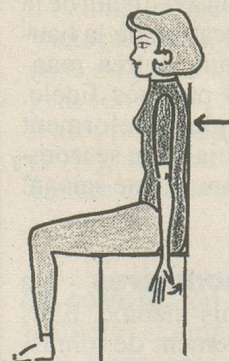


## Pour fortifier la colonne

1. Rentrer le ventre et contracter les muscles des fesses. Garder la pose pendant dix secondes puis relâcher. Effectuer ce mouvement six fois de suite.



2. Bras le long du corps, dos droit. Tourner les mains, paumes en avant et pouces à l'extérieur. Garder la pose pendant dix secondes puis relâcher. Effectuer ce mouvement six fois de suite.



Valérie Klaus

Ces exercices sont tirés du livre «Rester en forme malgré l'âge» de Maria Damiany, aux Editions Payot Lausanne, 1975.