

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	9 (1979)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Gym des aînés à domicile : exercices pour le mois de mai

### 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:** 04.02.2026

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

# Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Exercices pour le mois de mai

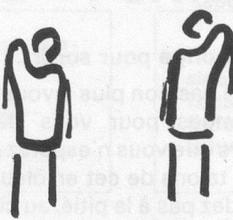
C'est le mois des fleurs,  
Le printemps est là,  
De la bonne humeur,  
En levant les bras !

### 8. Articulation de l'épaule

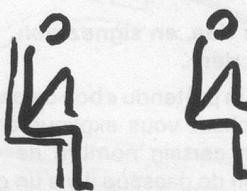
Assis ou debout.

- a) Soulever, puis baisser l'épaule gauche (10 fois).

- b) idem avec l'épaule droite (10 fois).
- c) Soulever, puis baisser l'épaule gauche, puis l'épaule droite, alterner (10 fois).



### 9. Articulation de la hanche

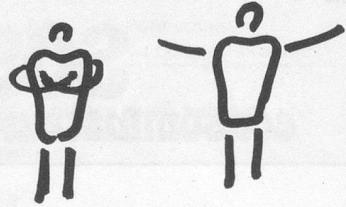


Assis sur une chaise.

Lever la cuisse gauche puis la baisser en laissant la jambe fléchie (5 fois).

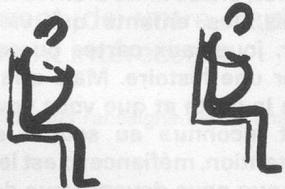
- a) Idem avec la cuisse droite (5 fois).
- b) Idem en alternant cuisse gauche puis cuisse droite (10 fois).

### 10. Articulation des épaules, de la colonne, exercice respiratoire.



Croiser les bras sur la poitrine en expirant (chasser l'air des poumons en 3 temps) lever les bras de côté en inspirant, 3 temps (5 fois).

### 11. Musculature des hanches, des genoux, des pieds.



- a) Assis. Croiser la jambe gauche sur le genou droit, tirer le pied contre le corps avec les mains (5 fois).

- b) Idem avec la jambe droite (5 fois).
- c) Alterner jambe gauche et jambe droite (10 fois).

Le fauteuil  
demandé  
depuis longtemps  
pour les personnes  
agées



Le  
fauteuil  
d'or  
de

casala

Demandez des dépliants chez votre marchand de meubles ou directement chez le représentant général.

Hannes Hindermann & Co, 8008 Zürich  
Reinhardstr. 11-15 Tél. 01/34 25 23

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_



Visitez...

Résidence 3<sup>e</sup> âge  
ROLLE / Vaud

Tél. 021 75 24 10