

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 7-8

Rubrik: Gym 3 à domicile : éliminons les tensions

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: 17.01.2026

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

GYM 3 A DOMICILE



Le mois passé, nous avons essayé de supprimer une partie des tensions de certains muscles du visage. Attendu qu'il en existe vingt-six, il en reste notamment au niveau de la mâchoire, seule articulation pour laquelle il faut insister.

Vous êtes-vous observés chez le dentiste lorsque ce dernier tente de vous ouvrir la bouche? Il connaît mieux que nous la force de contraction de la mâchoire.

Pour la décontracter, saisissez le bas des joues au niveau de l'articulation; tirez latéralement jusqu'à ce que les joues glissent entre vos doigts et agitez vigoureusement.

Variante, plus simple: imitez le cheval quand il souffle et fait vibrer sa bouche en expirant.

Le bâillement, en laissant ouvrir tout grand la mâchoire, est un moyen naturel et efficace de décontraction.

Alors, ne vous retenez pas! (sauf en public, bien entendu!...)

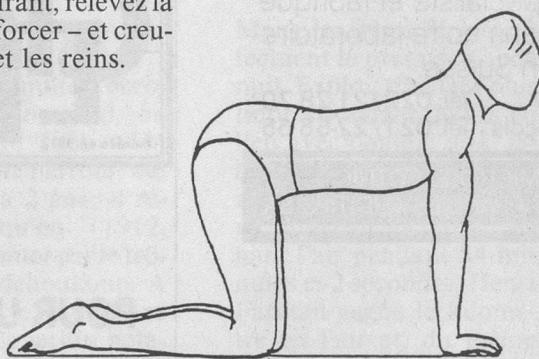
Poursuivons nos exercices au sol, sans oublier de répéter la posture de placage a, b et c de mars 89.

Puis, couché sur le dos, genoux fléchis, plante des pieds jointes reposant sur une chaise ou le bord du lit.

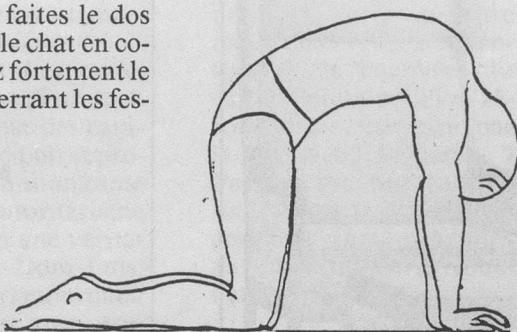
Avec les mains, repoussez les genoux, sans violence, en les écartant; basculez le bassin en expirant à fond, en serrant fortement le ventre.

Relâchez en inspirant normalement puis répétez 8 à 10 fois.

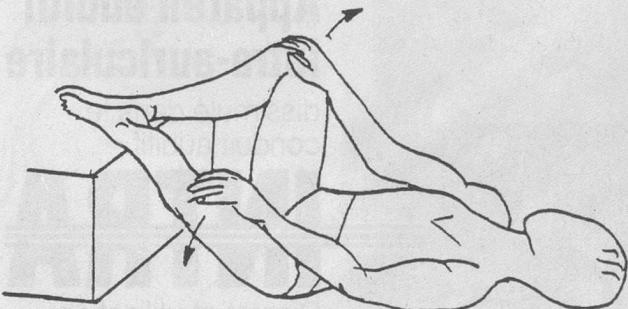
Le «chat». A quatre pattes, en inspirant, relevez la tête – sans forcer – et creusez le dos et les reins.



En expirant, faites le dos rond comme le chat en colère et rentrez fortement le ventre et en serrant les fesses à fond.



Eliminons les tensions



Saut à la corde, si votre cœur vous le permet! Effectuez une série de sauts durant une à deux minutes:
sur les 2 pieds en alternant gauche et droite
sur le pied gauche, 10 fois, puis sur l'autre.

Remarque: si vous craignez de vous encoubler dans la corde, rien de plus simple; sautez sans la corde (endurance au souffle).

Après quoi, vous reprendrez l'exercice de relaxation N° 4 de mars 89.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes vacances estivales. Où que vous soyiez, à la mer, au bord du lac ou en montagne, pour votre moral, ne négligez pas votre forme physique.

H.G.

Aktiv-Seniorenferien

Wildhaus

... in Heimatluft zu Schlagerpreisen

Im bekannten Ostschweizer Ferienort Wildhaus – in idealer Höhenlage (1100 m), in günstigem, meist nebelfreiem Klima, in einem weiten, offenen Hochtal – erleben Sie mit unserer Hostess, Margrit Koch, unvergessliche Ferientage in heimatlicher Atmosphäre.

Damen und Herren ab 60 Jahren profitieren von Sonderpreisen:

7 Tage Halbpension mit Teilnahme am Seniorenpogramm Fr. 337.- bis Fr. 589.- (je nach Hotelkategorie).

Daten: 10. Juni - 1. Juli 1989
19. August - 9. September 1989

Anmeldung und Auskunft:
Verkehrsbüro Wildhaus - 9658 Wildhaus
Telefon 074-5 27 27

Etablissement médico-social

Eric Candaux 1422 Bru/Grandson
Tél. (024) 7112 77

Pour personnes âgées, types C et D
Reconnu par les assurances maladie
Médecin à disposition de l'établissement
Personnel paramédical jour et nuit
Animations
Cadre de verdure, grand parc arborisé
Direction: M^{me} Yvonne Candaux