

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Restez en forme

### **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:** 15.01.2026

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



## Offre exceptionnelle aux aînés de 60 ans et plus.

### NEW SPORTING

Club

crée le



Club Age D'or

Un club convivial pour tous les aînés qui veulent rester jeunes et dynamiques. Une formule qui allie

### Sports - Contacts - Loisirs

dans une ambiance sportive, sympathique et décontractée. Le matin, cours de tennis d'une heure par petit groupe de 4 personnes pour débutants et joueurs moyens donnés par professeurs diplômés, piscine, bain de vapeur, etc...

**Fr. 20.-** (matériels de tennis mis gratuitement à disposition).

Et après l'effort, un rafraîchissement ou une collation bien mérités vous attendent à notre restaurant.

Vous voulez en savoir plus? vous voulez essayer! Prenez contact avec notre directeur M. Serge Gramigna, il vous renseignera volontiers ou il vous donnera sans engagement votre première leçon.

Club Age D'or

pour mieux vivre vos loisirs.

**New Sporting Club Romanel/Lausanne,**

tél. 021/38 34 54

**P** gratuit parking à disposition

## «Riposo»

Dans cette bergère vous êtes assis confortablement et vous y êtes à l'aise. Vous vous levez aussi facilement que vous vous étiez assis



UBER PLUS DE 75 JAHRE ANNI



En outre, les sofas de 2 ou 3 places et les fauteuils normaux peuvent être assortis à la bergère.

Demandez des dépliants chez le fabricant

**Hindermann + Co AG 8832 Wollerau**  
beim Bahnhof Tél. 01/784 88 11

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

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

AI

## RESTEZ EN FORME

### Répétitions

Visez cinq répétitions au moins, de trente secondes chacune. Le nombre maximal se situe aux environs de dix à douze répétitions.

Si vous devez vous interrompre, dans une série ou dans une répétition de 30 secondes, reposez-vous le temps nécessaire, puis terminez votre série ou votre répétition.

### Programme

Comme pour la série précédente, plusieurs solutions s'offrent à vous:

Incorporez ces exercices aux précédents dans une seule et même longue séance. Elle durera près de 60 minutes. Répétez-la trois fois par semaine; Retenez, dans les séries qui vous ont été proposées, les exercices qui correspondent à votre intérêt particulier. Taille à affiner, articulation à récupérer. Effectuez-les aussi souvent que vous le pouvez;

Alternez les exercices: conservez toujours au moins deux exercices de mise en route.

Lundi, mercredi, vendredi, effectuez 2 exercices de mise en route, 2 exercices pour les membres inférieurs, 2 exercices pour la poitrine et le dos.

Mardi, jeudi, samedi, effectuez 2 exercices de mise en route, 2 exercices pour la taille et les abdominaux, 2 exercices pour les bras, les épaules et le cou.

Variez vos choix d'une semaine à l'autre, de façon à n'oublier aucun exercice et à obtenir un programme très complet.

Jean-Pierre Ernoult

Nous poursuivons notre série d'exercices de maintien en forme. Ce mois-ci, les mouvements proposés concernent les bras, les épaules et le cou.

Nous connaissons tous des périodes difficiles à traverser. Des moments où tout semble aller de travers. Nos articulations craquent. Et ce torticolis. On l'avait oublié. Le voilà qui reparait.

Nous nous trouvons de bonnes raisons pour expliquer ces «appels» de nos muscles et de nos articulations. Coup de froid, fatigue, faux mouvements. En fait, pour une large part, nos articulations et nos muscles laissés inactifs perdent beaucoup de leurs possibilités naturelles. Le non-usage seul est en cause et il faut savoir qu'une mobilisation systématique, régulière, douce, peut faire regagner 30% des amplitudes perdues.

Voici quelques exercices qui vous permettront de préserver ce capital. Ne pas le négliger, l'entretenir, c'est se garantir des «jours où tout va mal» plus faciles à supporter.

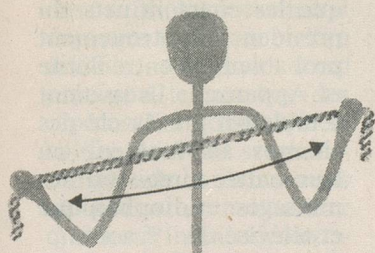
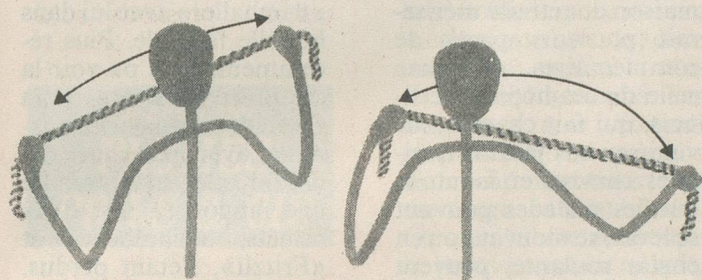
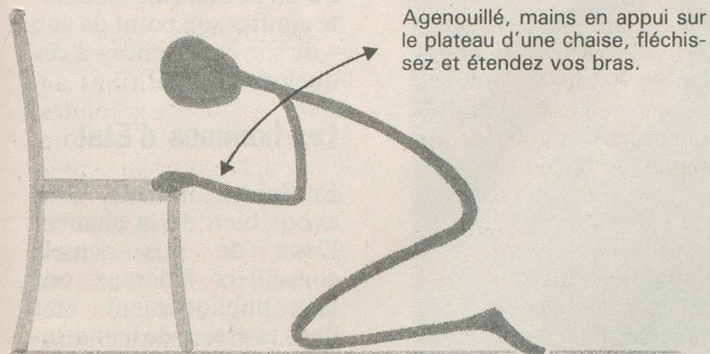
### Règles d'exécution

Placez les silhouettes dessinées à portée de vos yeux. Lisez les consignes et imitez. A aucun moment vous ne devez avoir mal.

Effectuez les exercices lentement et longuement. Si une gêne ou une douleur quelconque affecte un mouvement dans une direction de l'espace, effectuez-le dans la direction inverse.

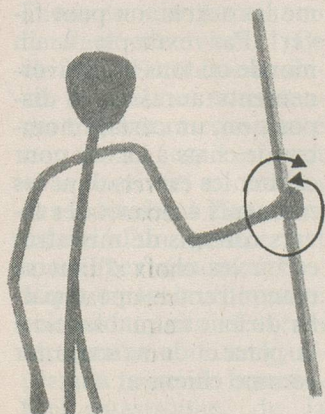


## Pour les bras et les épaules



Debout ou assis, un foulard ou une corde tenu entre les mains à la hauteur des épaules, derrière la tête, fléchissez le bras gauche en étendant le droit et inversement.

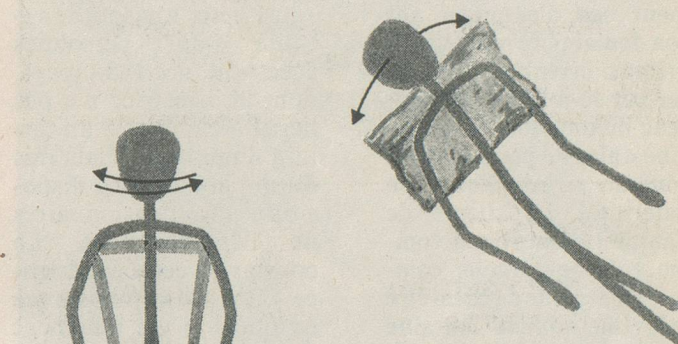
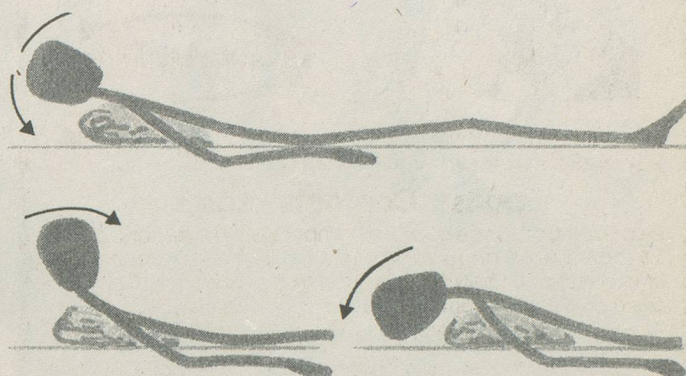
Puis déplacez vos bras vers le haut, ou vers le bas. Un peu comme lorsque vous vous séchez le dos avec une serviette.



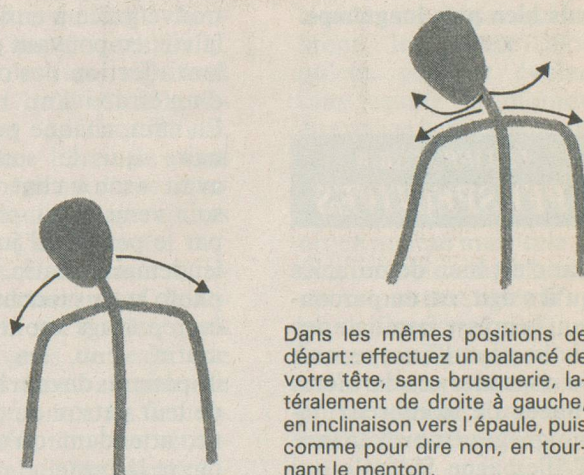
Un bâton ou un manche à balai tenu par son milieu, une main après l'autre, effectuez des rotations du bras, les plus complètes possibles. Variez les hauteurs.

## Pour le cou

Couché sur le dos, un coussin sous les épaules: amenez le menton à la poitrine, puis renversez la tête en arrière le plus possible.



Dans la même position ou assis sur une chaise, mains tenant le plateau, effectuez une rotation la plus complète possible de droite vers la gauche, puis dans l'autre sens.



Dans les mêmes positions de départ: effectuez un balancé de votre tête, sans brusquerie, latéralement de droite à gauche, en inclinaison vers l'épaule, puis comme pour dire non, en tournant le menton.