Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 2

Rubrik: Restez en forme : la gymnastique quotidienne de Joseph Prout

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.

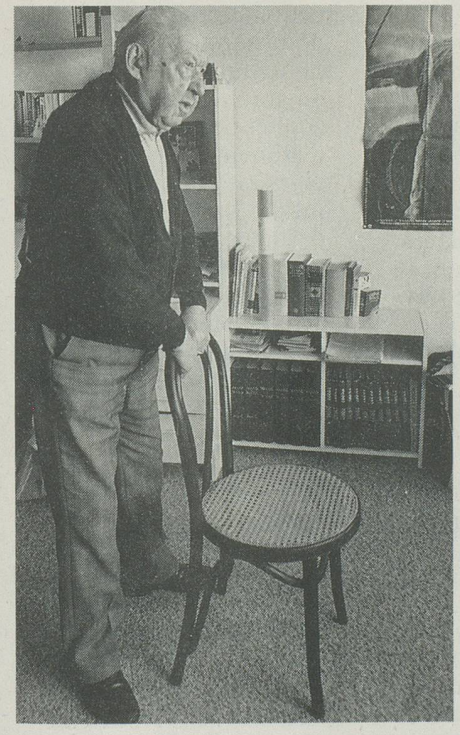
Download PDF: 16.05.2025

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

La gymnastique quotidienne de Joseph Prout

RESTEZ EN FORME

Nous avons rencontré pour nos lecteurs l'écrivain et ancien général soviétique Joseph Prout. Il nous a confié quel était l'un de ses secrets pour rester en forme et très actif à l'âge de 89 ans. Il nous l'a livré à l'intention de nos lecteurs. Jugez plutôt:



1. Chaque matin, prenez une chaise et mettez-là devant vous, le dossier contre votre corps.

2. Soulevez la chaise parallèlement à votre corps jusqu'à la hauteur de votre nez.

3. Redressez la chaise par le dossier avec l'aide de vos mains en direction de l'horizontale.

4. Une fois la verticale atteinte, entreprenez de continuer le redressement, tout en éloignant le haut du dossier de votre visage.

5. Maintenez cette position quelques instants et reposez la chaise. Si vous le désirez, recommencez une ou deux fois!