

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 1

Rubrik: Restez en forme : exercices à la carte

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>

Exercices à la carte

Depuis quelques mois, nous vous proposons une série d'exercices de «maintien en forme» à programmer à votre guise. Pour clore cette série, voici une sorte de parcours destiné à vous réveiller chaque matin avec entrain.

Un bâton (genre manche à balai), un ballon de latex, un ballon dur et une table, tels sont les éléments nécessaires à la mise en place de vos exercices de réveil.

Ne vous levez pas immédiatement. Patientez cinq minutes. Etirez-vous consciencieusement. Pensez à l'endroit où se trouve le bâton, à la façon dont vous allez disposer la table... Puis levez-vous et en route pour une journée de bonne forme.

Consignes d'exécution

La cadence à laquelle vous enchaînerez les exercices sera rapide mais non précipitée. Recommencez autant de fois que cela est possible, pendant 5 à 10 minutes au plus. Vous devrez noter une légère sudation et une augmentation notable de votre pouls. Votre rythme cardiaque devra se situer aux environs de 110 à 130 pulsations/minute au plus. Veillez cependant à ce que, dans les 5 minutes qui suivent l'arrêt, ces chiffres baissent et qu'approximativement votre pouls de repos soit retrouvé.

Ne bloquez pas votre respiration. Laissez-la s'établir normalement, par la bouche, pour plus de facilité. Si vous vous sentez essoufflé ou fatigué, stoppez votre entraînement. Reposez-vous le temps nécessaire puis terminez le temps de programme que vous vous étiez fixé. Cinq minutes, par exemple, si c'est votre première semaine. Agissez en «minutes croissantes» pour améliorer votre programme. Chaque semaine, augmentez le temps de répétition d'une minute.

Cinq minutes la première semaine, six la deuxième, sept la suivante et ainsi de suite jusqu'à un maximum de dix minutes. Si vous éprouvez des difficultés à mener à bien votre programme, morcelez-le autant de fois que cela vous semble nécessaire, en récupérant à chaque arrêt, mais terminez-le toujours.

Rappelez-vous que ce qui compte également, c'est la quantité de mouvements que vous effectuerez et non pas la qualité de réalisation des exercices qui vous sont proposés.

Prenez votre temps, toute douleur doit entraîner l'arrêt. Effectuez vos exercices souplement, sans hâte ni brusquerie. Il s'agit de vous réveiller!

CENTRE ACOUSTIQUE RIPONNE

GRATUIT:

Contrôle d'ouïe; nettoyage, contrôle de votre appareil;
renseignements et conseils



P.E. Duvoisin



Ph. Estoppey

RUE DU TUNNEL 5

devant entrée NORD du PARKING RIPONNE

021/20 61 34

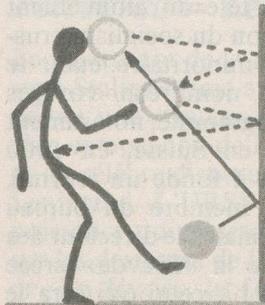
Fournisseurs agréés AI/AVS

AUDIOPROTHÉSISTES

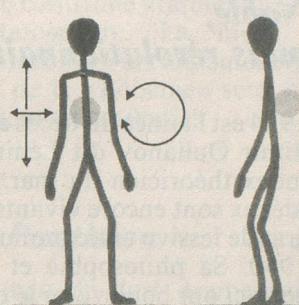
BREVET FÉDÉRAL



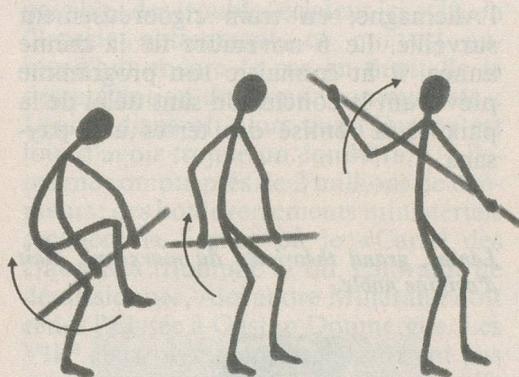
Franchissez une table par-dessus, en appui fessier, et revenez par-dessous, à «quatre pattes» dorsal ou ventral.



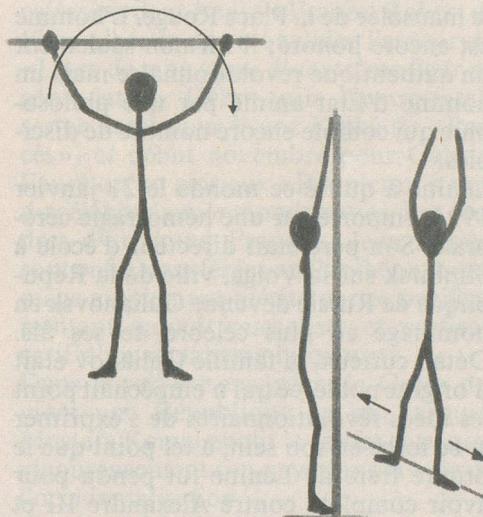
Face à un mur, faites rebondir un ballon de latex préalablement gonflé, au moins 10 fois, sans qu'il tombe au sol. Utilisez vos mains, vos pieds, et toute partie de votre corps la mieux placée pour ce faire, à chaque «renvoi» du mur.



Placez un ballon dur entre votre dos et un mur. Faites-le rouler sur toute la surface de votre dos en fléchissant et en étendant les jambes, ou en vous déplaçant latéralement. Cet exercice est un excellent auto-massage du dos et il est souhaitable de lui consacrer un peu de temps, tout spécialement en fin de programme, lorsque le temps que vous vous étiez fixé est atteint.



Faites tourner un bâton genre manche à balai autour de votre corps, en avant, puis en arrière. Plus vos mains seront écartées l'une de l'autre et plus les rotations seront faciles.



Placez-vous face à un mur, les bras levés à la verticale, le bout des doigts effleurant le mur le plus haut possible. Tout en gardant, si possible, la tête droite, le nez en contact léger avec le mur, déplacez-vous de trois pas à droite, puis trois pas à gauche, lentement. Répétez de trois à cinq fois en marquant une pause entre chaque répétition.

J'ACHÈTE

bijoux en or, montres de poche et bracelets-montres, armes anciennes, fusils, revolvers, sabres, etc., monnaies or et argent, timbres-poste, cartes postales, tapis, tableaux, pendules, bronzes, anciens livres, gravures, art déco et art 1900.

Paie comptant et en discréption.
Se rend à domicile.

F. TSCHUMI

Rue Matile 6 2005 Neuchâtel 5
Tél. (038) 24 24 49

Le Rideau Net

NETTOYAGE DE RIDEAUX
Service à la clientèle

Claudine Steffen
Moulin du choc
1122 Romanel/Morges
Tél. 021/869 96 30

Privé 861 30 14