

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 23 (1993)
Heft: 7-8

Rubrik: Gardez la forme : quinze minutes par jour!

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: 03.02.2026

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

QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez
la forme

Valérie Klaus

EXERCICES

Pour tonifier les vertèbres cervicales

Matin, midi et soir, effectuer trois fois les quatre exercices suivants, dans l'ordre. Pratiquer chaque exercice durant dix secondes, en poussant fermement avec la tête, mais en évitant les douleurs cervicales.

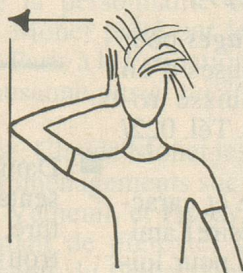
1. Poser le menton entre le pouce et l'index. Pousser le menton contre la main.



Ou,

même mouvement, mais avec la main contre le front.

2. Pousser la tête contre la main droite.



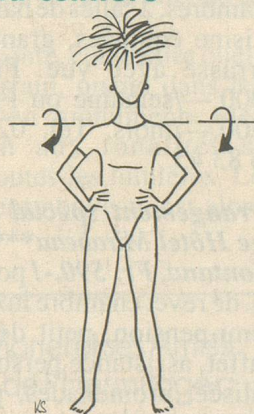
3. Contre un mur. Placer un coussin derrière la tête. Pousser la tête contre le coussin.

4. Pousser la tête contre la main gauche.



Pour assouplir la ceinture scapulaire

Rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.



Hausser les épaules alternativement.

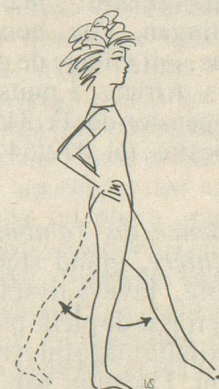


La gymnastique est recommandée à tout âge. Mais attention à ne pas s'épuiser, faire des mouvements trop brusques ou exagérés. Tous les exercices présentés ici peuvent aussi se pratiquer dans l'eau, où le corps est plus léger. Conditions idéales: l'eau à 34° qui, grâce à son effet sédatif, facilite le mouvement.

Pour assouplir la ceinture pelvienne

Balancer la jambe d'avant en arrière.

Attention: ne pas lancer la jambe trop en arrière, à cause de la colonne lombaire.



Ces exercices nous ont été aimablement indiqués par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.