**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 23 (1993)

**Heft:** 9

**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:** 13.12.2025

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!



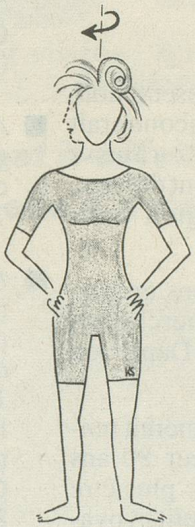
Valérie Klaus

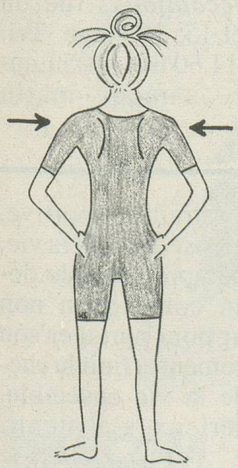
*A tout âge, pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique demeure encore le meilleur moyen de rester en bonne forme physique et psychologique. Les mouvements présentés ici s'effectuent plus aisément lorsque le corps est immergé dans de l'eau à 34°.*

## EXERCICES

### Pour assouplir la colonne cervicale

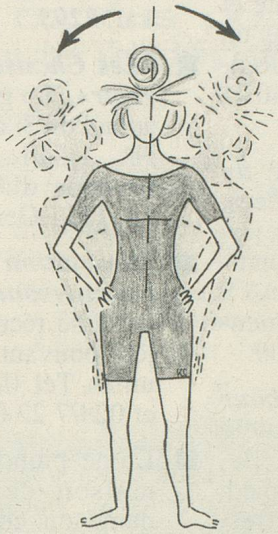
Regarder par-dessus l'épaule droite, puis par dessus la gauche.





### Pour assouplir la ceinture scapulaire

Rouler les épaules en arrière, en serrant les omoplates.



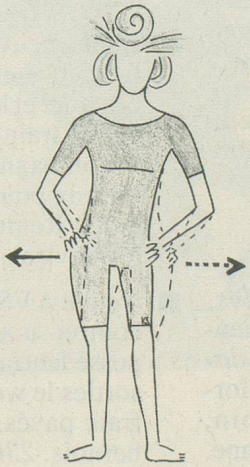
### Pour assouplir le tronc

Incliner latéralement le tronc en laissant glisser la main le long de la cuisse, environ jusqu'au genou, une fois à droite puis une fois à gauche.

### Pour assouplir la ceinture pelvienne

1. Ramener alternativement les genoux contre le thorax...

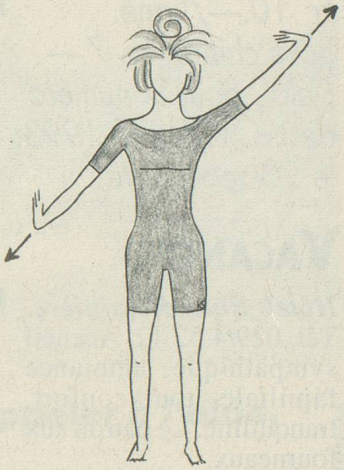
2. ... et revenir vers l'arrière, jambe tendue. Attention à ne pas creuser le dos.



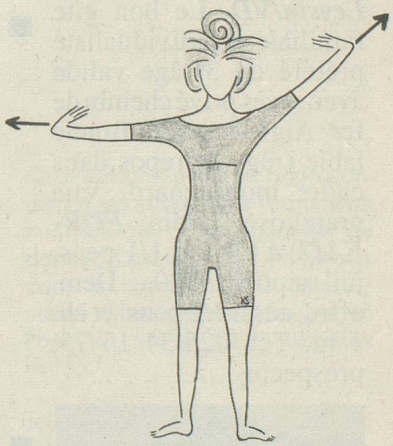
Bouger le bassin à droite puis à gauche, en déplaçant alternativement le poids du corps.

### Stretching

Position des bras selon le dessin. Fléchir le poignet en arrière et pousser en avant le talon de la main. Refaire l'exercice en inversant la position des bras.



Bras gauche en extension, pousser avec le talon de la main vers le plafond. Bras droit à l'horizontale, pousser avec le talon de la main vers l'extérieur. Même exercice, mais en inversant la position des bras.



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