

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 63

**Artikel:** Hop : on tonifie ses bras!  
**Autor:** Zavattini, Fabien  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831439>

#### **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](#)

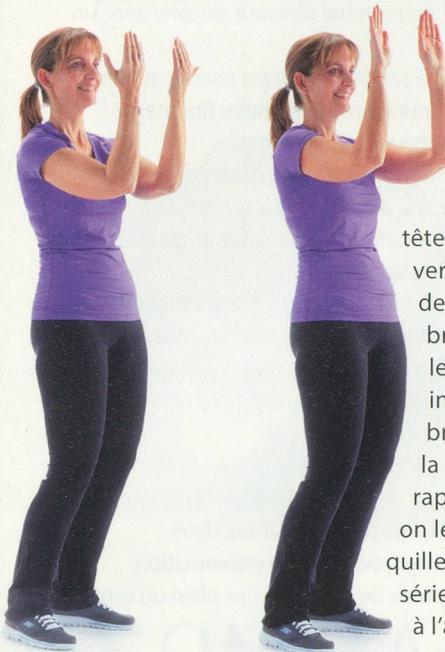
**Download PDF:** 19.02.2026

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

# Hop: on tonifie ses bras!

Pour lutter contre la gravité qui nous touche tous et se redessiner de jolis bras, trois exercices simples avec Viviane, faciles à faire et certifiés par notre coach Fabien Zavattini.

## Contre l'effet «chauve-souris»

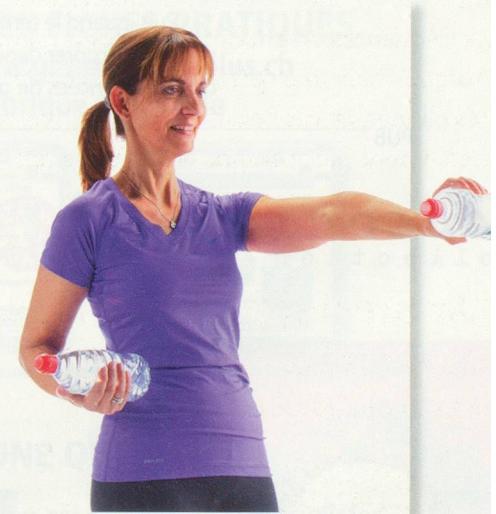


On renforce le mouvement avec une bouteille d'eau de 75 cl. Pliez un bras derrière la tête, la bouteille à la verticale à la hauteur de la nuque, l'autre bras restant détendu le long du corps. En inspirant, tendre le bras qui est derrière la tête de manière rapide. En soufflant, on le redescend tranquillement. Une fois la série achevée, on passe à l'autre bras.



## Une petite prière

Les jambes légèrement fléchies, le dos bien droit et les abdominaux serrés. On place ses bras face à face, coudes collés, au-dessus de la poitrine. Et c'est parti. En inspirant, on monte les coudes vers le haut, on redescend en expirant. Deux séries de 50, si possible trois fois par semaine. Le résultat devrait se voir au bout d'un mois.



## On donne des coups de poing

On plie les bras, coudes vers l'arrière, poignets collés au corps, paumes horizontales tournées vers le ciel. En soufflant, on donne un coup de poing, le bras tendu avec le poignet qui tourne. On revient, en inspirant et on alterne avec l'autre bras. A répéter 20 fois.

Photos: Wollodja Jentsch