Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 3

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: 06.07.2025

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

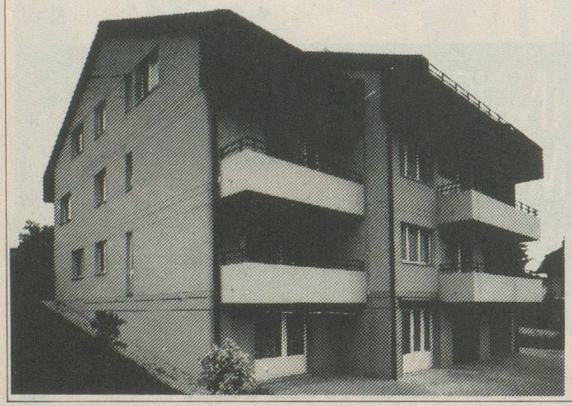
RESIDENCE LES NOVALLES

Etablissement médico-social pour les personnes du 3e âge

- Etablissement moderne de 30 lits, avec ascenseur
- Soins et surveillance médicale assurés jour et nuit
- Cadre agréable et sympathique ● Animation
- Courts séjours acceptés ● Médecin responsable

Pour tous renseignements:
Mme Jana Fantys chef-infirmière

RÉSIDENCE LES NOVALLES
Chemin des Novalles 3
1020 RENENS
Bus N° 7 et N° 9
Tél. (021) **634 74 66**
(Veuillez laisser sonner longtemps s.v.p.)



AMBULANCES ALPHA - Lausanne
021 / 36 71 71
24 h sur 24

Transports: malades, blessés, convalescents
Entrée et sortie d'hôpital
Rapatriements suisse et étranger
Ambulances climatisées
équipées et confortables
avec personnel qualifié, infirmières
Devis gratuit

Exercices à la carte

Après la mise en train du mois de janvier, nous vous proposons six exercices pour les membres inférieurs. Ces mouvements ont pour but de faire reculer les inconvénients et les méfaits du manque d'activité physique.
Nous poursuivrons dans les mois à venir afin que vous puissiez, à la fin de cette série, vous constituer la séance de gymnastique qui convient le mieux à votre tempérament et à votre état physique pour garder la forme.

JEAN-PIERRE ERNOULT
RESTEZ EN FORME

Dans la série mise en route, choisissez les deux exercices qui vous conviennent le mieux. Placez-les toujours en tête de chacune de vos séances. Effectuez au moins 5 répétitions de chacun d'eux, pendant 30 secondes d'affilée au minimum.

Règles d'exécution

Placez les silhouettes dessinées à portée de vos yeux: lisez la description des mouvements et imitez. Pour obtenir toute l'efficacité des exercices, il convient de bien respecter les positions de départ. Et la quantité de mouvements que vous exécuterez est très importante. Ayez le courage d'aller jusqu'au bout de la série. A aucun moment vous ne devez avoir mal. Ne forcez pas. Effectuez vos exercices lentement et longuement.

Répétition

Visez cinq répétitions au moins pour chaque exercice
Le nombre maximal à atteindre se situe aux environs de 10 à 12.
Rappelez-vous qu'à partir de 15 à 20 répétitions d'un même exercice, il se produit une action efficace pour lutter contre les tissus graisseux.

Durée

Visez 30 secondes pour chaque répétition. Si vous devez vous interrompre, reposez-vous le temps nécessaire, puis terminez vos 30 secondes.
L'ensemble de votre séance vous prendra environ 25 à 30 minutes, lorsque son déroulement vous sera devenu familier.
Il vous sera peut-être difficile de la mener à son terme chaque fois, faute de temps. Morcelez-la à votre guise. Gardez toujours les deux exercices de mise en route que vous avez choisis pour le début de chaque séance, même si la séance est morcelée.

Programme

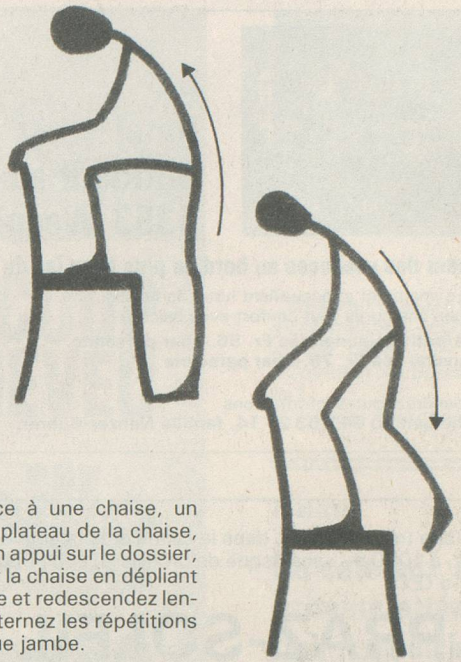
Si vous effectuez régulièrement l'ensemble du programme qui vous est proposé, trois séances chaque semaine conviendront.
Si vous le morcelez, intercalez des séances supplémentaires de rattrapage pour obtenir le même résultat global chaque semaine.

J.-P. E.

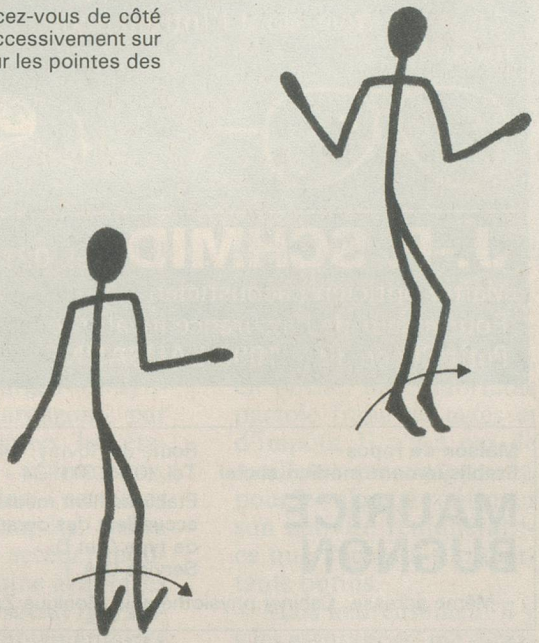
Pour les jambes

Assis, au sol ou sur une chaise, jambes tendues, effectuez des flexions et extensions des deux pieds en même temps puis effectuez des rotations de la pointe des pieds dans un sens puis dans l'autre.

Debout face à une chaise, un pied sur le plateau de la chaise, une main en appui sur le dossier, montez sur la chaise en dépliant votre jambe et redescendez lentement. Alternez les répétitions pour chaque jambe.

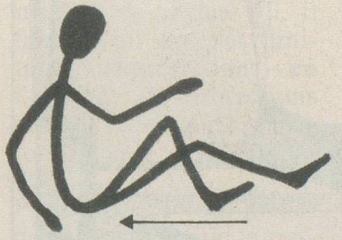


Debout, déplacez-vous de côté en pivotant successivement sur les talons et sur les pointes des pieds.



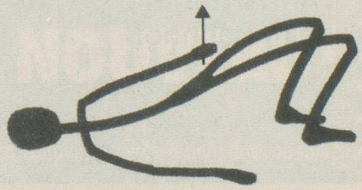
Pour les muscles fessiers

Assis au sol, jambes tendues, revenez à la position jambes pliées en vous déplaçant alternativement d'une fesse sur l'autre, en basculant votre buste sur le côté droit puis gauche, chaque fois.



vue de dos

Pour les cuisses

Couché sur le ventre, placez-vous en appui sur les avant-bras, tête relevée. Fléchissez alternativement les jambes sur les cuisses.

Couché sur le dos, jambes pliées, pieds bien à plat, élevez votre ventre le plus haut possible, tenez la position quelques secondes (3 à 5), redescendre doucement.