

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 9 (1979)
Heft: 5

Rubrik: Gym des aînés à domicile : exercices pour le mois de mai

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 21.12.2024

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Exercices pour le mois de mai

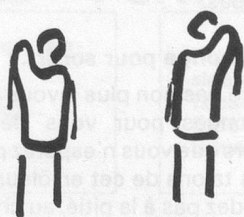
C'est le mois des fleurs,
Le printemps est là,
De la bonne humeur,
En levant les bras!

8. Articulation de l'épaule

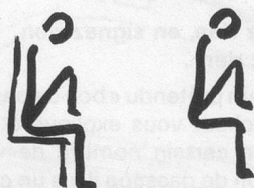
Assis ou debout.

- a) Soulever, puis baisser l'épaule gauche (10 fois).

- b) idem avec l'épaule droite (10 fois).
c) Soulever, puis baisser l'épaule gauche, puis l'épaule droite, alterner (10 fois).



9. Articulation de la hanche

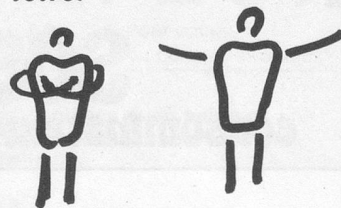


Assis sur une chaise.

Lever la cuisse gauche puis la baisser en laissant la jambe fléchie (5 fois).

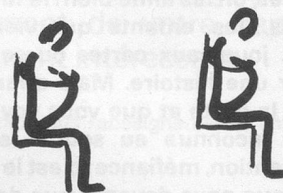
- a) Idem avec la cuisse droite (5 fois).
c) Idem en alternant cuisse gauche puis cuisse droite (10 fois).

10. Articulation des épaules, de la colonne, exercice respiratoire.



Croiser les bras sur la poitrine en expirant (chasser l'air des poumons en 3 temps) lever les bras de côté en inspirant, 3 temps (5 fois).

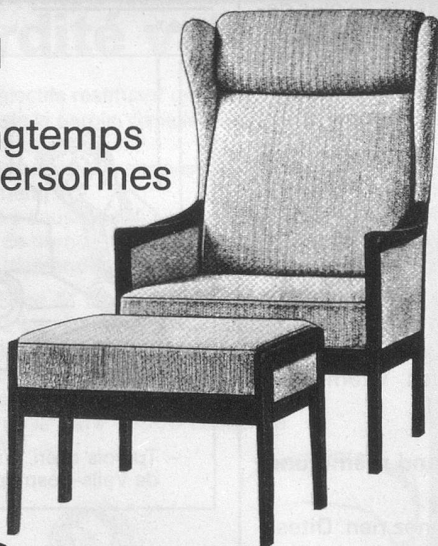
11. Musculature des hanches, des genoux, des pieds.



- a) Assis. Croiser la jambe gauche sur le genou droit, tirer le pied contre le corps avec les mains (5 fois).
b) Idem avec la jambe droite (5 fois).
c) Alternier jambe gauche et jambe droite (10 fois).

Le fauteuil
demandé
depuis longtemps
pour les personnes
agées

Le
fauteuil
d'or
de



casala

Demandez des dépliants chez votre marchand de meubles ou directement chez le représentant général.

Hannes Hindermann & Co, 8008 Zürich
Reinhardstr. 11-15 Tél. 01/34 25 23

Nom: _____

Adresse: _____



Visitez...

Résidence 3^e âge
ROLLE / Vaud
Tél. 021 75 24 10