

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

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1979)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Exercices pour le mois de mai

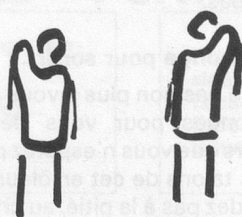
C'est le mois des fleurs,
Le printemps est là,
De la bonne humeur,
En levant les bras!

8. Articulation de l'épaule

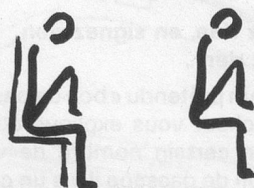
Assis ou debout.

- 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

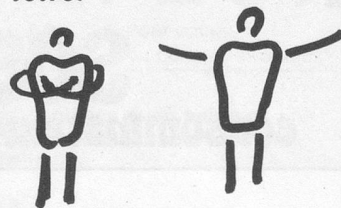


Assis sur une chaise.

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

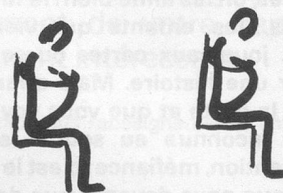
- a) Idem avec la cuisse droite (5 fois).
c) Idem en alternant cuisse gauche puis cuisse droite (10 fois).

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).

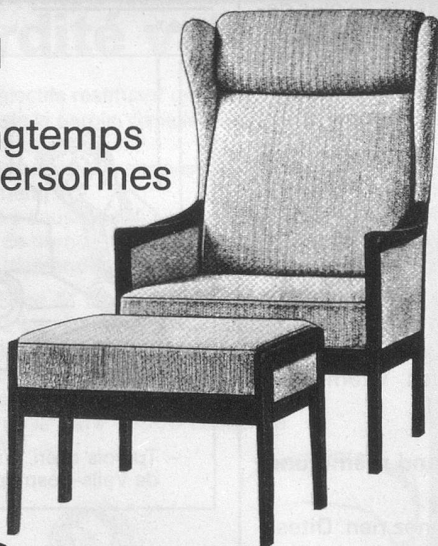
11. Musculature des hanches, des genoux, des pieds.



- 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 âgées

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