

Gym des aînés à domicile : juin

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (1980)**

Heft 6

PDF erstellt am: **05.08.2024**

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

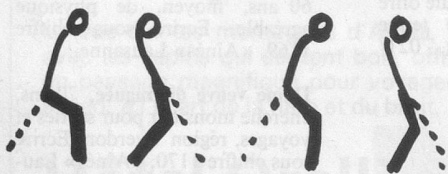
Juin

*C'est le mois des foins,
Des fleurs au jardin,
Restons souriants, heureux et
contents...*

Articulation des hanches, déplacement du poids du corps

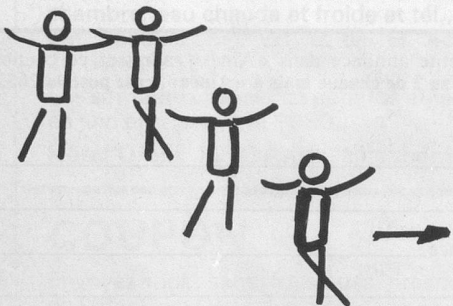
Debout

76. Se tenir éventuellement à une chaise. Poser la jambe gauche en avant, porter le poids du corps sur la jambe gauche, fléchir et tendre plusieurs fois cette jambe gauche, puis, porter le poids du corps sur la jambe droite en arrière, fléchir et tendre légèrement plusieurs fois cette jambe droite (répéter plusieurs fois). Changer de jambe: jambe droite en avant.



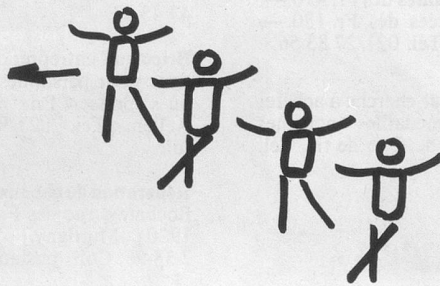
Mobilité

Debout



77. a) Marcher 4 pas à gauche de côté, en croisant le pied droit devant (1-8 temps) de suite à droite (1-8 t.). b) Marcher 4 pas à gauche de côté, mais

en croisant le pied droit derrière (1-8 temps), de suite à droite (1-8 t.). Les bras sont levés souplement de côté.



Articulation des orteils et des doigts

Assis

78. Fléchir puis tendre les orteils et les doigts, 20 fois.

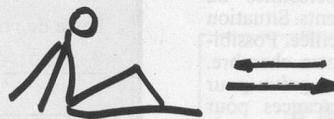
Exercice avec la petite balle

Debout

79. Prendre la petite balle dans la main gauche, la passer par-dessus la tête dans la main droite, la passer sous les jambes et continuer par-dessus la tête.

Exercice au sol

80. S'asseoir, s'appuyer sur les deux mains posées sur le sol, fléchir et tendre alternativement les jambes. (Une jambe se fléchit pendant que l'autre se tend.)

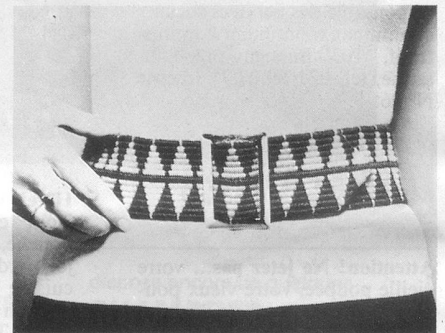


Exercices respiratoires et de relaxation.

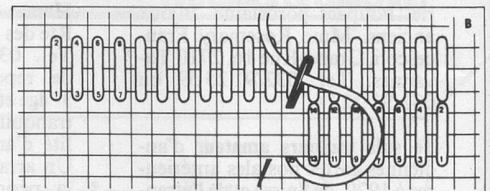
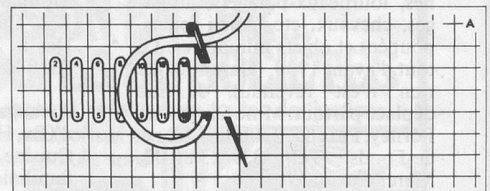
Travaux à l'aiguille Bricolage

Jolies, faciles,

Pour agrémenter vos tenues estivales, nous vous proposons deux modèles de ceinture, faciles à faire et que vous pourrez broder à votre fantaisie. Le premier modèle est au point gobelins droit large: le fond est violet et les motifs sont brodés en 5 nuances de rose.



Fournitures: canevas unifil: choisissez longueur et largeur de la ceinture en fonction de votre tour de taille et de la boucle qui la fermera — laine tapisserie DMC violet (8 éch.) — 5 nuances de rose (2 éch. de chaque coloris).



L'autre ceinture est présentée dans des tons plus vifs, fond jaune pâle, motifs en dégradé du rouge au jaune or.