Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 15 (1985)

Heft: 11

Rubrik: Gym 3 à domicile : novembre

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

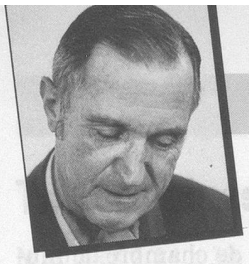
Terms of use

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: 14.07.2025

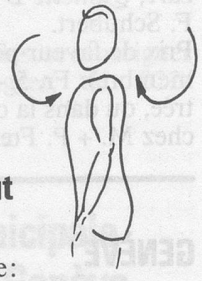
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GYM 3 À DOMICILE



HENRI GIROD

Novembre



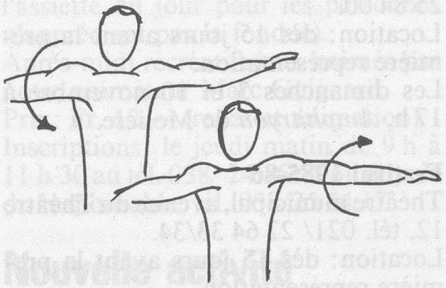
1. Assis ou debout

Cercle des épaules,
en avant et en arrière:
a) des deux ensemble, 8 à 10 fois;
b) alterner gauche et droit avec cercles en avant 8 à 10 fois, id. avec cercles en arrière, 8 à 10 fois.

2. Assis

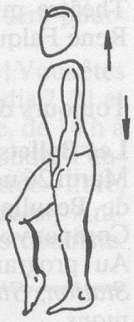
Saisis le siège: tends fortement tout le corps vers le haut, (inspiration) en résistant avec les mains sous le siège durant 5 secondes, puis relâchement, (expiration).
Répète 6 à 8 fois.

Pour tous ces exercices, n'oublie pas de synchroniser ta respiration en insistant sur l'expiration; de respirer plus profondément si tu sens venir l'essoufflement.



3. Assis ou debout

10 cercles des bras de côté, dans un sens et dans l'autre.



4. Debout

Marche sur place en déroulant alternativement le pied gauche et le pied droit, en soulevant chaque fois tout le corps 20 fois, puis repos quelques secondes en expirant et reprendre 20 fois.

Rendons à César...

Depuis la parution des Nos 9 et 10, j'ai des scrupules.
Je me vois obligé de formuler des excuses à l'endroit de certaines lectrices et certains lecteurs de ma connaissance, lesquels ne tarissent pas d'éloges au sujet de la clarté des textes accompagnant mes dessins, mais ne ménageant pas leurs quolibets relatifs à l'effigie qui coiffe cette chronique.

— *Tu as terriblement rajeuni!* m'a écrit une ancienne camarade de classe.

— *Etait-ce à l'époque où tu cherchais âme sœur?* raillait cette autre.

— *Avais-tu déjà fait ta première communion?* me téléphonait récemment ce contemporain avec qui nous partageons les joies de randonnées équestres.

Face à ces accablants messages, j'ai décidé de fournir des explications: lors de son passage chez moi, ce printemps, le Rédenchef, ami d'enfance, m'a demandé de collaborer au «Mensuel pour une retraite heureuse» et s'est emparé de cette «photo-passeport» qui lui rappelait nos folles années de jeunesse.

— Crois-moi, mon cher Georges, rendons à César... et accepte ce portrait, plus près de la réalité pour un chroniqueur qui jouit de sa retraite depuis deux ans déjà.

H. G.

(Réd. — C'est fait!)

Un classeur pour votre «Dossier Logement»

Nous avons tous à la maison toutes sortes de documents qui concernent notre appartement: le bail, les hausses de loyer, diverses correspondances, etc... Souvent, tout cela est dispersé dans plusieurs enveloppes et tiroirs. Les papiers importants sont parfois perdus au milieu des superflus. «Où a donc bien pu passer mon état des lieux d'entrée?» Au moment où le gérant arrive pour visiter les locaux que je lui remets, ce n'est pas le moment de le chercher!
Pour éviter ces inconvénients, l'AVLOCA (Association vaudoise des locataires) vous propose l'achat d'un magnifique classeur (type «fédéral») préparé pour y ranger tout votre «Dossier Logement». Vous y trouverez des rubriques appropriées qui vous aideront à mettre de l'ordre dans vos documents. En plus, l'AVLOCA vous offrira, à l'intérieur de ce classeur, diverses informations indispensables: adresses utiles, conseils pratiques, certificat d'appartement, etc...

Tous les documents de l'appartement dans un seul classeur! pour Fr. 9.—! (port en sus).
Commandez le classeur «Dossier Logement» de l'AVLOCA, par téléphone au (021) 37 12 12 ou en écrivant à AVLOCA - Vaud, Borde 28 bis, 1018 Lausanne.

Le tambour du régiment (Dessin de del Vaglio-Cosmopress)