

# Gym 3 à domicile : le bien-être avec Bali

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 10

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 3 A DOMICILE



Si vous êtes cloué au lit, vous pouvez malgré tout agir pour le bien de votre circulation, de votre système nerveux et hormonal et de votre respiration.

avec Bali: elles utiliseront alors Bali jaune, (voir N° 7/8, p. 21).

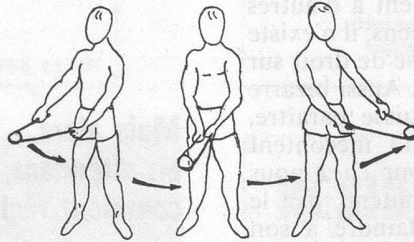
Les exercices de circumduction des bras et des jambes peuvent se pratiquer en position debout, assise ou couchée.

## Le bien-être avec Bali

Pour plus de renseignements sur Bali, reportez-vous aux N°s 7/8 et 9 d'«Ainés».

Alité, avec Bali, ne signifie pas inactif.

Même les personnes affaiblies peuvent s'entraîner



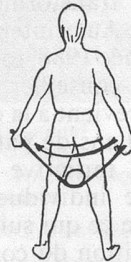
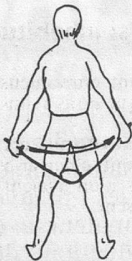
### Pour votre mobilité

1. Debout, jambes légèrement écartées: tournez le

torse à droite en laissant Bali ouvert.  
2. Rapprochez la main droite de la main gauche

en ramenant le torse en avant, les poignets se rejoignent devant le milieu du corps.

3. Tournez le torse à gauche, bras tendus, Bali ouvert. Répétez dans l'autre sens.



### Assouplissez votre hanche

1. Debout, jambes tendues: tenez Bali derrière le dos, bras tendus.

2. Fléchissez légèrement les genoux et tournez le torse à gauche; ramenez la main gauche contre la main droite, (coudes légèrement fléchis).

3. Revenez à la position de départ et passez de l'autre côté en tournant le torse à droite. Cet exercice est important pour votre souplesse; il

développe le sens de l'équilibre, détend les contractures du dos, des épaules et de la hanche = diminution, voire suppression des courbatures.



### Éliminez la graisse de votre abdomen et faites disparaître la cellulite de vos hanches

Attention à l'équilibre! Cet exercice est plus difficile.

1. Debout, jambes écartées: tenez Bali ouvert horizontalement, bras tendus au-dessus de la tête.

2. Fléchissez les genoux et le torse en avant en rapprochant les poignets, bras toujours tendus.

3. Revenez à la position de départ en ouvrant Bali au-dessus de la tête, bras tendus.