

# Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 9

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.



# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

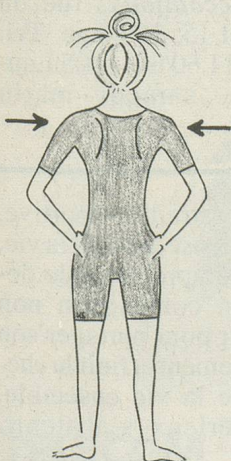
Valérie Klaus

A tout âge, pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique demeure encore le meilleur moyen de rester en bonne forme physique et psychologique. Les mouvements présentés ici s'effectuent plus aisément lorsque le corps est immergé dans de l'eau à 34°.

## EXERCICES

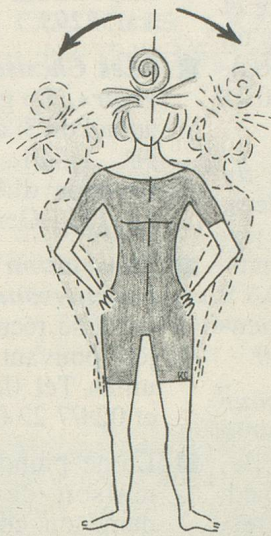
### Pour assouplir la colonne cervicale

Regarder par-dessus l'épaule droite, puis par-dessus la gauche.



### Pour assouplir la ceinture scapulaire

Rouler les épaules en arrière, en serrant les omoplates.



### Pour assouplir le tronc

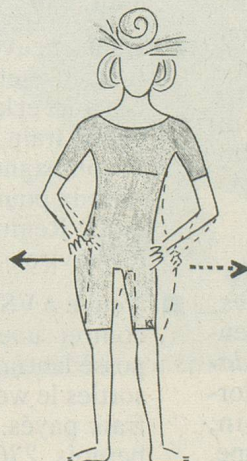
Incliner latéralement le tronc en laissant glisser la main le long de la cuisse, environ jusqu'au genou, une fois à droite puis une fois à gauche.

### Pour assouplir la ceinture pelvienne

1. Ramener alternativement les genoux contre le thorax...



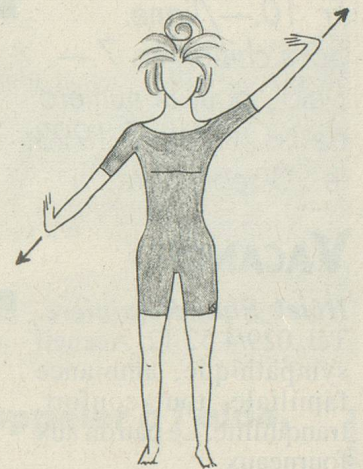
2. ... et revenir vers l'arrière, jambe tendue. Attention à ne pas creuser le dos.



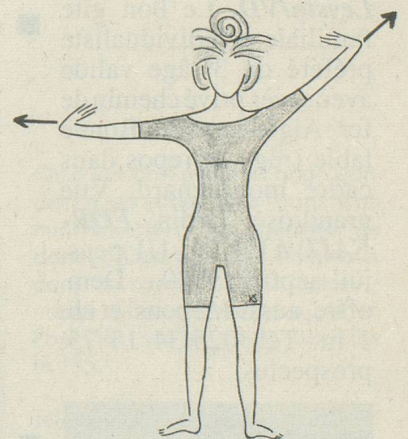
Bouger le bassin à droite puis à gauche, en déplaçant alternativement le poids du corps.

### Stretching

Position des bras selon le dessin. Fléchir le poignet en arrière et pousser en avant le talon de la main. Refaire l'exercice en inversant la position des bras.



Bras gauche en extension, pousser avec le talon de la main vers le plafond. Bras droit à l'horizontale, pousser avec le talon de la main vers l'extérieur. Même exercice, mais en inversant la position des bras.



Ces exercices nous ont été aimablement suggérés par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.