

# Souplesse : entretenez votre souplesse, à la maison!

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 84

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Entretenez votre souplesse, à la maison !

Avec l'âge, le corps tend à se raidir. Quelques exercices simples suffisent pourtant à améliorer la souplesse. En voici trois pour étirer et mobiliser vos épaules.

## AVANT DE COMMENCER

- Le but de ces exercices est de sentir une légère tension, mais pas de douleur.
- Ils peuvent être faits un jour sur deux, voire tous les jours, s'ils sont ressentis positivement. Si besoin, faites des séries plus courtes que le nombre indiqué.
- Une légère gêne physique peut survenir après les exercices. Si elle ne disparaît pas après une nuit de sommeil, diminuez l'intensité des mouvements.
- En cas de douleurs ou d'opération récente, adressez-vous à votre médecin ou à un physiothérapeute.

## LA PAGAIE

- Cet exercice se fait à l'aide d'un bâton. Saisissez-le en posant une de vos mains à l'extrémité du bâton, tandis que l'autre main va actionner le mouvement. Astuce : vous pouvez aussi utiliser le manche d'un balai.
- Commencez par pousser le bras inactif vers le haut, en arc de cercle, puis ramenez le manche derrière vous, comme si vous deviez payer dans un bateau. Pendant l'exercice, veillez à garder le reste du corps bien droit, sans mouvement de rotation.
- Répétez ce mouvement 15 à 20 fois pour chaque bras.



## BASCULE DES BRAS

- Faites cet exercice devant un miroir, pour vérifier que vos épaules ne montent pas pendant le mouvement. Commencez les bras tendus en avant, épaules relâchées, paumes des mains tournées vers le sol.
- Basculez vos bras derrière vous en les gardant bien tendus et en tournant les paumes vers l'extérieur. Le but est de tendre vos mains le plus bas possible derrière vous. Vous sentirez ainsi les omoplates serrées et la poitrine sortie vers l'avant.
- Répétez l'exercice 12 fois.



## ROTATION DU BASSIN

- Bras tendu, appuyez votre main contre un meuble ou l'angle d'un mur. Placez le reste du corps aligné sur cette main et écartez vos pieds à la largeur du bassin, légèrement orientés vers l'extérieur.
- L'exercice consiste à avancer le pied gauche vers l'extérieur, tout en poussant le bassin vers l'avant. Vous sentirez une légère tension sur les bras et les épaules. Si cela tire trop, placez votre main plus bas sur le mur.
- Maintenez cette position 15 à 20 secondes et répétez trois fois de chaque côté.

