

Gym des aînés à domicile : octobre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



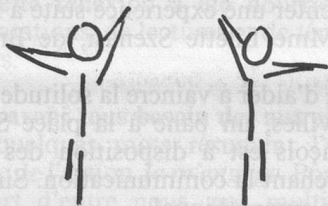
Octobre

Le temps d'automne vient doucement, marchez, sortez en respirant... profondément.

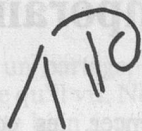
Articulation des jambes, des bras et du dos

Debout

258. Marcher avec les mains derrière la nuque (avancer le coude droit avec le pas gauche en avant, mouvement asymétrique).



259. Marcher lourdement, le corps penché en avant, les bras pendent le long des jambes.

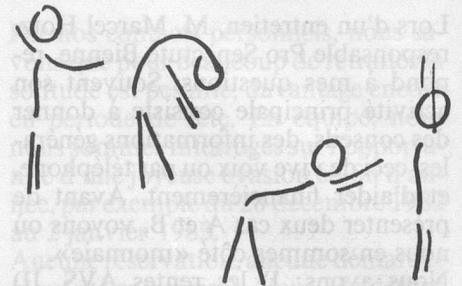


260. Alternier 258 et 259: 8 pas le corps bien droit et 8 pas le corps penché en avant.

Articulation du torse

Debout

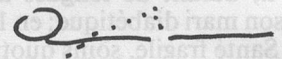
261. Bras de côté: laisser tomber le torse et les bras en bas (1), redresser le torse par l'inclinaison en levant les bras en avant en haut (2-3), baisser les bras de côté (4).



Exercice au sol

Sur le dos

262. Bras le long du corps, lever la jambe gauche vers l'intérieur du corps, en diagonale, le plus haut et le plus loin possible à droite. Idem avec la jambe droite.



Respiration profonde. Relaxation.

Belle Madame Fourrure spécialiste pour

pelisses sur mesure, modèles rajeunissants toutes tailles, dès Fr. 1400.—, tout compris. Transformations, réparations. Vente **prix** étudiés. Grand choix, collection 82-83. Harpe 27, 1007 Lausanne, tél. 27 59 34. Ligne Bus No 2, Jordils ou Métro. Seul fourreur sous la gare.

Offre spéciale aux lectrices d'«Aînés» 15% de réduction sur tous traitements

Traitements beauté spécifiques pour lutter contre les signes de vieillissement, du docteur G. M. Collin.

CORPS	Massages, drainage lymphatique.
CHEVEUX	Contre la chute, favorise la repousse.
VISAGE	Le lifting progressif, «3 masques».
MAINS	Contre les taches; manucure.

Pour tous renseignements ou prendre rendez-vous à l'Institut

Siréna-Cléo

Croix-Rouges 2 1007 Lausanne Téléphone (021) 22 00 71

Depuis 276 ans reflet des événements mondiaux et suisses de l'année

l'almanach du

**Messenger
boîteux
1983**



vient de paraître

En vente partout: Fr. 6.—
Achetez-le dès aujourd'hui

Pour monter un réseau de représentations en Suisse romande et dans le canton de Berne,

CHERCHONS PERSONNES DE CONFIANCE pour collaboration en tant qu'agent libre. Il n'est pas nécessaire d'être motorisé. Ce travail à temps partiel conviendrait aussi à personnes retraitées ayant l'esprit jeune. Faire offres détaillées à M. Pierre Rochat, case postale 374, 1020 Renens.