

Gym des aînés à domicile : janvier

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 1

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

Janvier

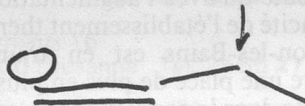
*Le temps s'échappe, il semble fuir,
Tout se dérobe et doit finir...*

Cantique 270

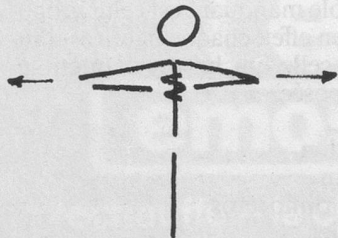
Exercices isométriques

Allongé, dans son lit, sur le dos

276. Contracter la musculature des jambes et des cuisses en pressant les genoux «contre en bas». (Tenir pendant 6 secondes, en respirant.)



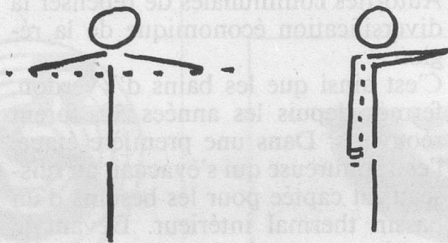
277. Croiser les doigts devant la poitrine, tirer fortement les mains, sans lâcher prise (5-6 secondes).



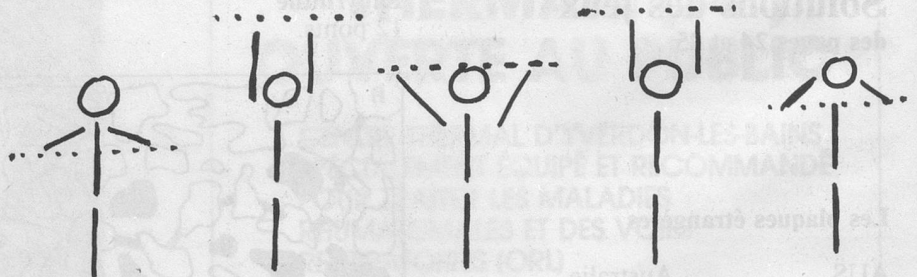
Exercices avec un parapluie, une canne ou un bâton

Debout

278. Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras fléchis devant la poitrine, tendre le bras gauche en bas, à gauche du corps, le bras droit est fléchi horizontalement devant le visage, retour, canne horizontale; idem à droite (8 à 10 fois).



279. Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras fléchis devant la poitrine, tendre les bras en haut (1), les fléchir canne sur la tête (2), les tendre en haut (3), les fléchir devant la poitrine (4), (10 fois).



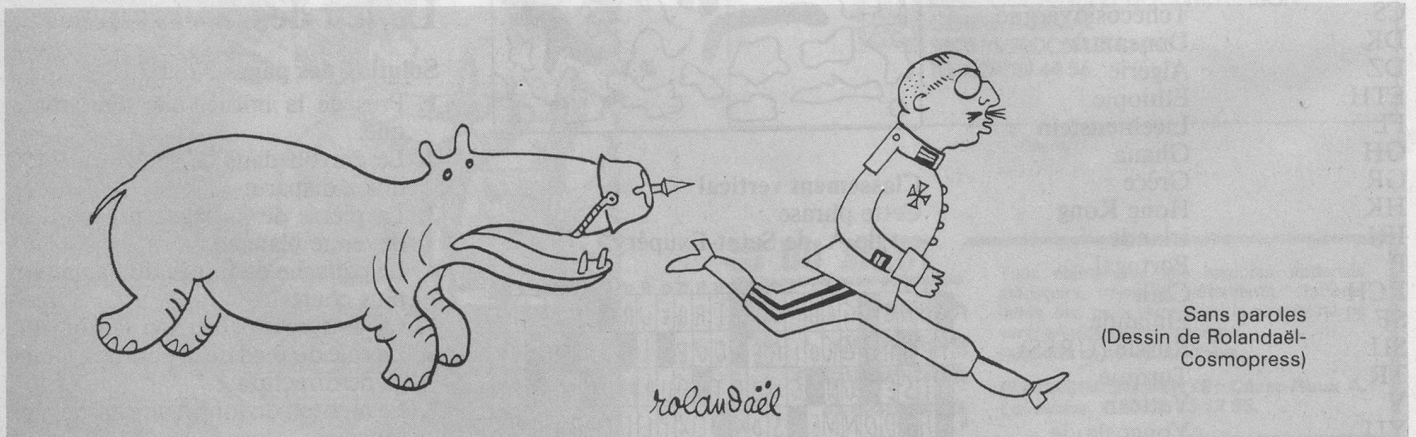
Articulation des jambes

Assis sur le sol

280. Jambes tendues, les fléchir croisées sur le sol, les tirer contre soi avec les 2 mains, les tendre et répéter 5 à 10 fois.



Respirations profondes. Relaxation.



Sans paroles
(Dessin de Rolandaël-Cosmopress)