

# Gym des aînés à domicile : juillet-août

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 7-8

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

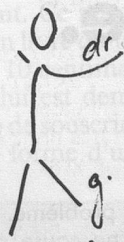
## Juillet-août

*Apprécions chaque jour ce qui peut nous aider à trouver la vie belle: nous déplacer, écouter, parler, lire, sourire, servir, excuser, pardonner, prier.*

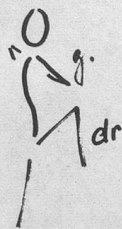
### Articulations des jambes

#### Debout

308. Marcher 8 pas en avant et 8 pas sur place en levant alternativement le bras gauche et le bras droit, en avant, bien tendu. Mouvements asymétriques: pas gauche et bras droit en avant.



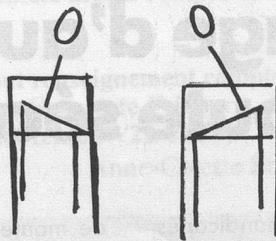
309. Marcher en avant; sur le 3<sup>e</sup> pas (pied gauche), lever le genou droit en haut en avançant fortement l'épaule gauche; sur le 6<sup>e</sup> pas (pied droit), lever le genou gauche en haut, en avançant fortement l'épaule droite.



### Articulations des hanches

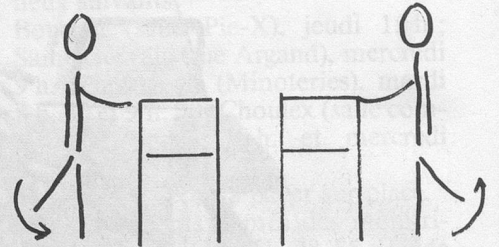
#### Assis

310. Se tenir à la chaise: balancer le corps à gauche et à droite, plusieurs fois; la cuisse se soulève alternativement légèrement.



#### Debout

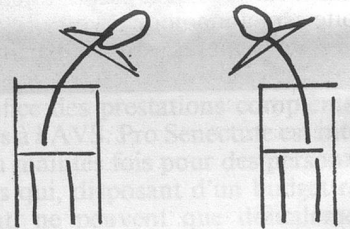
311. Se tenir, de la main droite, au dossier de la chaise, à gauche de la chaise: Faire des cercles de la jambe gauche en avant et en dehors, puis idem, mais en arrière et en dehors. Idem avec la jambe droite.



### Articulations de la colonne

#### Assis

312. Mains à la nuque, coudes en arrière, fléchir le torse (le haut du corps) à droite avec plusieurs mouvements de ressort. (Répéter plusieurs fois légèrement la fin de l'exercice, petites secousses!) Idem à gauche.



### Exercice isométrique

#### Assis

313. Se tenir fortement à la chaise, le corps bien droit et essayer de se lever...

**LA LOTERIE ROMANDE** c'est avant tout **L'ENTRAIDE**

TRIPLE CHANCE.  
Gros lot 1/4 de million.