

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Restez en forme : exercices à la carte

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## J'ACHÈTE

bijoux en or, montres de poche et bracelets-montres, armes anciennes, fusils, revolvers, sabres, etc., monnaies or et argent, timbres-poste, cartes postales, tapis, tableaux, pendules, bronzes, anciens livres, gravures, art déco et art 1900.

Paie comptant et en discrétion.  
Se rend à domicile.

**F. TSCHUMI**

Rue Matile 6 2005 Neuchâtel 5  
Tél. (038) 24 24 49

**Vous cherchez une maison de retraite  
où les jours sont moins tristes  
et où l'on est encore actif?**

Alors venez visiter

## LA FONTANELLE

**résidence de retraite médicalisée  
(EMS)**

située à 10 min. à pied du cœur de Vevey,  
dans un quartier calme.

**Demeure ancienne,  
aménagée confortablement  
et jouissant d'un beau jardin.**

Jour et nuit:  
équipe médicale qualifiée, médecin responsable.  
Physiothérapie, ozonothérapie,  
réflexologie, relaxation.

**Animations fréquentes:  
films, jeux,  
promenades, théâtres, conférences, etc.**

Bd St-Martin 12, 1800 VEVEY  
Téléphonez-nous au 922 66 72

## Réparez votre dentier vous-même!



– impeccable  
du point de vue technique  
et durable!  
Indispensable  
pour les voyages  
et pendant les vacances.  
Pour votre sécurité!

**BONYPLUS®**

Dans les pharmacies et les drogueries.

Nous poursuivons notre série d'exercices de «maintien en forme». Après la mise en train et les mouvements pour les jambes, les cuisses, les fesses, voici ceux concernant la taille et l'abdomen.

JEAN-PIERRE ERNOULT

## RESTEZ EN FORME

Nous avons tous rêvé un jour de fermer une robe ou boucler un pantalon sans nous astreindre à d'interminables exercices abdominaux aboutissant le plus souvent à des courbatures.

Notre ventre n'est que le reflet de nos habitudes alimentaires en quelque sorte. Pour la taille par contre, la répétition de certains exercices peut être efficace. Car c'est souvent là que nous localisons du tissu «gras de réserve». Il suffit d'y consacrer le temps nécessaire et d'ajouter les répétitions de trente secondes: 15 à 20 fois au moins, chaque jour.

Il faut savoir aussi que les hommes et les femmes localisent différemment leurs réserves graisseuses. Seins, fesses, taille et hanches pour les femmes. Ventre, bas du dos, taille pour les hommes.

Les exercices qui vous sont proposés remettront également de l'ordre dans votre fonction digestive, feront disparaître ou atténueront les douleurs venues du dos. Enfin, par voie de conséquence, votre diaphragme y trouvera son compte. Quand on sait qu'il est le muscle respiratoire principal, c'est un effet à ne pas négliger.

### Règles d'exécution

Placez les silhouettes dessinées à portée des yeux.

Lisez les consignes, puis imitez. Cependant, pour obtenir toute l'efficacité des exercices, respectez les positions de départ. En particulier pour les abdominaux, veillez à ne pas laisser se creuser votre dos dans la zone lombaire.

### Répétitions

Visez cinq répétitions au moins pour chaque exercice. Le nombre optimal se situant aux environs de 10 ou 12.

### Programme

Conservez des programmes précédents, deux exercices de la série «remise en route» (Aînés janvier 1990), un exercice pour les jambes, un pour les cuisses et un pour les fesses (Aînés mars 1990). Additionnez un ou deux exercices pour l'abdomen et un ou deux pour la taille. Vous pourrez en changer. Choisissez ceux qui vous conviennent le mieux dans les 6 proposés. Répétez ce programme, au moins trois fois par semaine.

### Durée

Visez 30 secondes pour chaque répétition. Si vous devez vous interrompre, reposez-vous le temps nécessaire puis terminez vos 30 secondes.

L'ensemble de votre séance vous prendra environ 30 minutes. Vous pouvez la morceler. Dans ce cas, gardez toujours deux exercices de mise en route et terminez votre programme. Intercalez autant de séances qu'il est nécessaire pour obtenir l'équivalent de trois séances complètes chaque semaine.

J.-P. E.

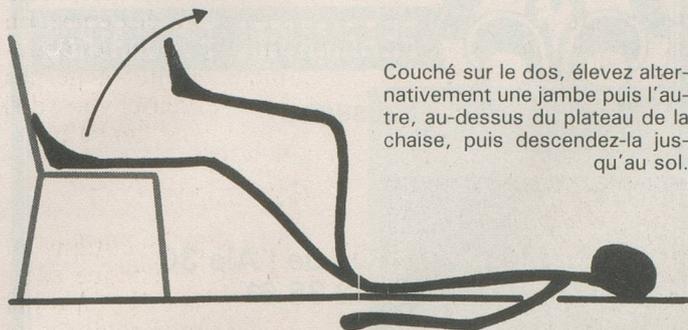
Prochaine rubrique:

**Des exercices pour la poitrine et le dos.**

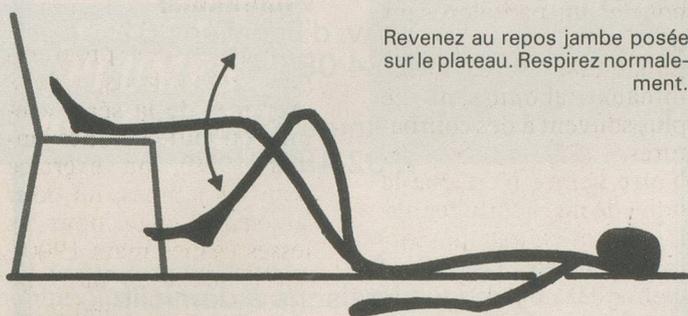
# Exercices à la carte

Pour l'abdomen

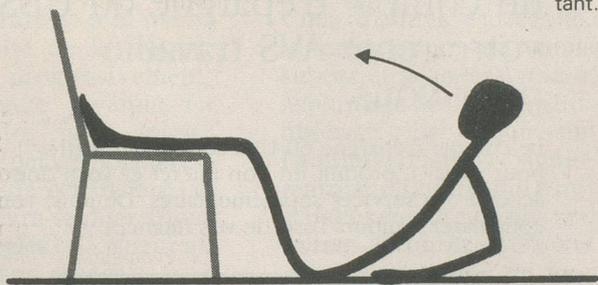
Pour la taille



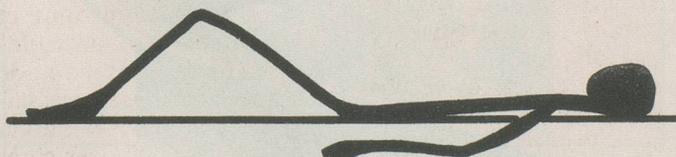
Couché sur le dos, élevez alternativement une jambe puis l'autre, au-dessus du plateau de la chaise, puis descendez-la jusqu'au sol.



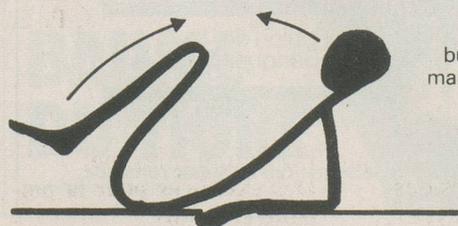
Revenez au repos jambe posée sur le plateau. Respirez normalement.



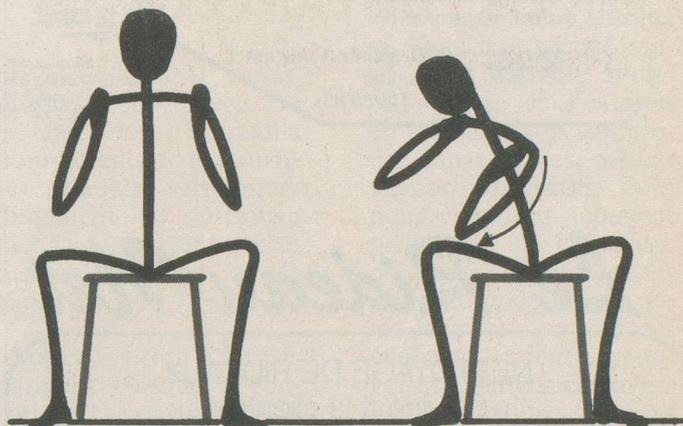
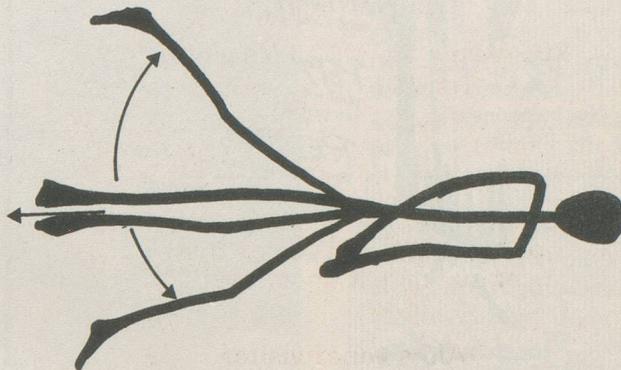
Couché sur le dos, relevez le buste en vous aidant des mains, tenez 1 à 2 secondes, revenez lentement. Soufflez en montant.



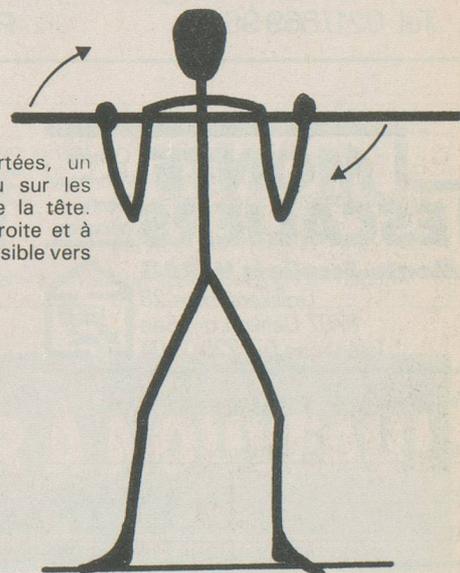
Groupez genoux et buste en vous aidant des mains. Revenez lentement. Soufflez en groupant.



Couché sur le côté: levez une jambe le plus haut possible. Allez la poser loin en avant, puis loin en arrière.



Assis, jambes écartées, mains aux épaules. Allez toucher le genou gauche avec le coude droit en inversement.



Debout, jambes écartées, un manche à balai tenu sur les épaules en arrière de la tête. Tournez le buste à droite et à gauche le plus loin possible vers l'arrière.