

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gardez la forme : quinze minutes par jour!

### **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:** 08.02.2025

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

Valérie Klaus

## EXERCICES

### Pour tonifier les vertèbres cervicales

Matin, midi et soir, effectuer trois fois les quatre exercices suivants, dans l'ordre. Pratiquer chaque exercice durant dix secondes, en poussant fermement avec la tête, mais en évitant les douleurs cervicales.

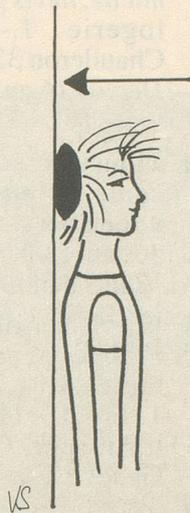
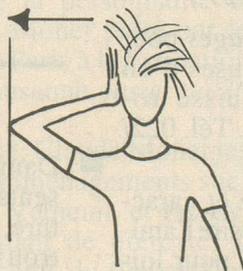
1. Poser le menton entre le pouce et l'index. Pousser le menton contre la main.



Ou,

même mouvement, mais avec la main contre le front.

2. Pousser la tête contre la main droite.



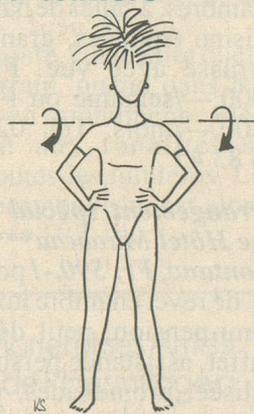
3. Contre un mur. Placer un coussin derrière la tête. Pousser la tête contre le coussin.

4. Pousser la tête contre la main gauche.



### Pour assouplir la ceinture scapulaire

Rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.



Hausser les épaules alternativement.

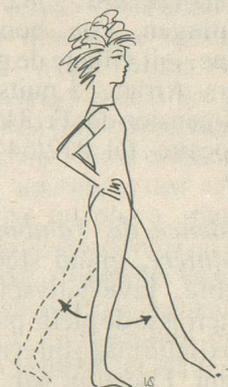


La gymnastique est recommandée à tout âge. Mais attention à ne pas s'épuiser, faire des mouvements trop brusques ou exagérés. Tous les exercices présentés ici peuvent aussi se pratiquer dans l'eau, où le corps est plus léger. Conditions idéales: l'eau à 34° qui, grâce à son effet sédatif, facilite le mouvement.

### Pour assouplir la ceinture pelvienne

Balancer la jambe d'avant en arrière.

**Attention:** ne pas lancer la jambe trop en arrière, à cause de la colonne lombaire.



Ces exercices nous ont été aimablement indiqués par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.