

Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 12

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez
la forme

Valérie Klaus

Voici quelques exercices de décontraction qui vous aideront à faire face au stress de fin d'année. A effectuer en douceur et sans plus attendre...

EXERCICES

Pour décontracter la nuque

Assis ou debout, lever la tête puis la laisser doucement tomber en avant, en relâchant les muscles de la nuque.



Pour décontracter le dos

1. Assis, bras levés et écartés bien en arrière, étirer le dos et les bras en inspirant à fond par le nez.



Pour décontracter les genoux

Assis, balancer les jambes ballantes.



2. ... Puis, penché en avant, relâcher le haut du corps et laisser tomber les bras librement en expirant à fond par la bouche.



Pour décontracter le ventre

1. Dos droit, lever les deux bras écartés en inspirant à fond par le nez.



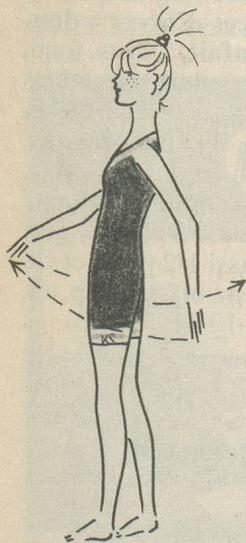
Pour décontracter les pieds

Pieds parallèles, talons au sol. Tirer les pointes des pieds vers l'avant, puis les relâcher.



Pour décontracter les épaules

Debout, les épaules souples, balancer alternativement les bras, en avant et en arrière.



2. ... Ensuite, dos et ventre relâchés, se pencher légèrement en avant en expirant à fond par la bouche et en laissant les bras ballants.

Ces exercices sont tirés du livre «Rester en forme malgré l'âge» de Maria Damiany, aux Editions Payot Lausanne 1975.