

Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1994)**

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.

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

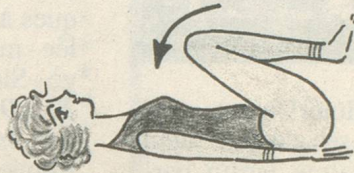
<http://www.e-periodica.ch>

QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez
la forme

Valérie Klaus

Pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique est recommandée à tout âge. Pour garder la forme, voici quelques exercices d'assouplissement du dos.



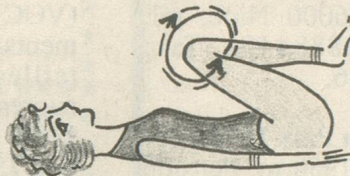
En expirant, ramener les deux genoux serrés contre la poitrine, fesses serrées.

Pieds par terre. Glisser les mains le long des cuisses et jusqu'aux genoux, en décollant la tête et les épaules du sol.

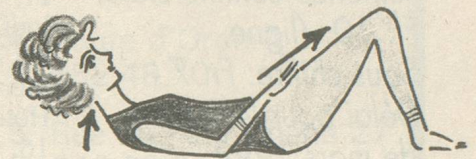
GYM DORSO-LOMBAIRE



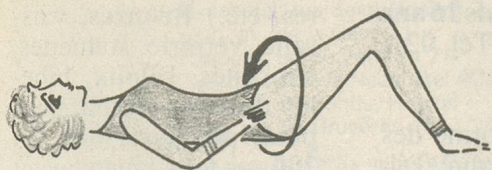
Couché sur le dos, mains sur les hanches, jambes pliées, genoux serrés, pieds par terre. Basculer le bassin vers les pieds.



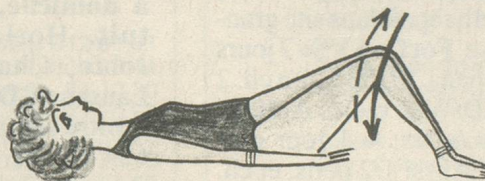
Dos collé au sol, jambes pliées. Genoux serrés, dessiner des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre.



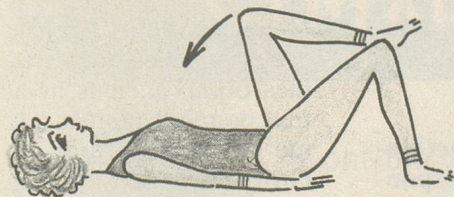
Ces exercices nous ont été aimablement suggérés par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.



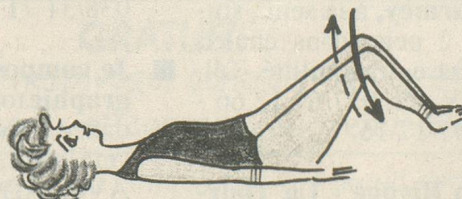
Basculer le bassin vers la tête en serrant les fesses. Expirer en rentrant le ventre.



Pieds par terre, genoux serrés, jambes pliées. Basculer les genoux à droite, puis à gauche.



Bras le long du corps. Tout en expirant lentement, ramener le genou gauche contre la poitrine. Répéter l'exercice en changeant de genou.



Répéter l'exercice en décollant les pieds du sol.

Solutions des jeux de la page 18

LE DOMIMOT:
Métamorphose

NE PERDEZ PAS LE FIL:
Admirateur

MESSAGE SECRET:
Ce n'est qu'en pardonnant qu'on ne se trompe pas (tiré du livre *Un bon petit diable*)