

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 1

**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:** 02.02.2025

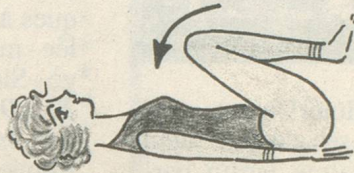
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

Valérie Klaus

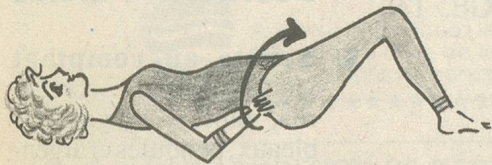
Pratiquée sans excès ni brusquerie, la gymnastique est recommandée à tout âge. Pour garder la forme, voici quelques exercices d'assouplissement du dos.



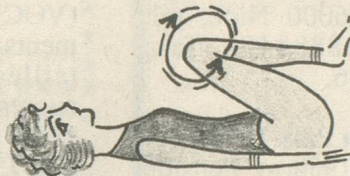
En expirant, ramener les deux genoux serrés contre la poitrine, fesses serrées.

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

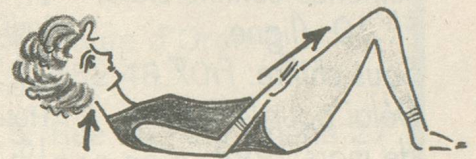
## GYM DORSO-LOMBAIRE



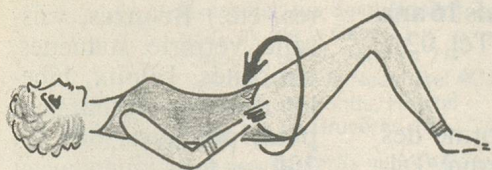
Couché sur le dos, mains sur les hanches, jambes pliées, genoux serrés, pieds par terre. Basculer le bassin vers les pieds.



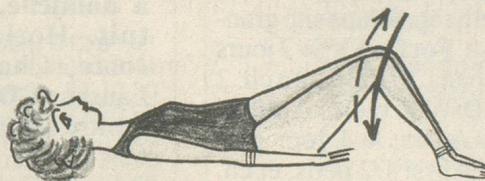
Dos collé au sol, jambes pliées. Genoux serrés, dessiner des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre.



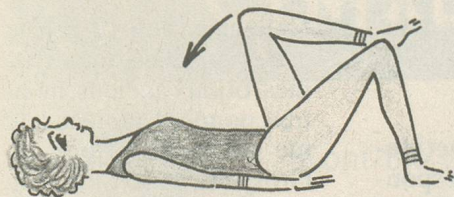
Ces exercices nous ont été aimablement suggérés par le service de physiothérapie du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.



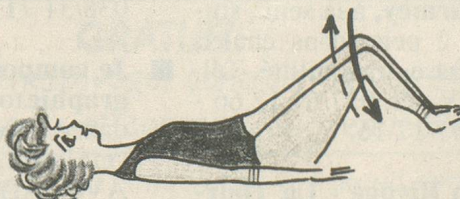
Basculer le bassin vers la tête en serrant les fesses. Expirer en rentrant le ventre.



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*)