

Gardez la forme : quinze minutes par jour!

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

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

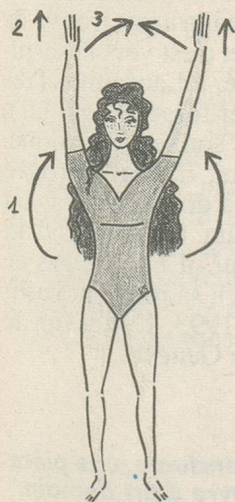
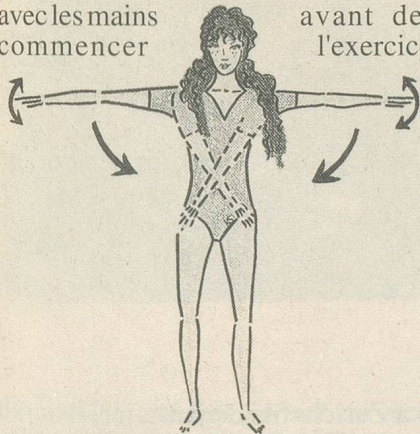
Valérie Klaus

Destinés aux personnes souffrant de la maladie de Parkinson, les exercices présentés ici peuvent être effectués par tous. Pratiqués sans excès ni brusquerie, ils permettront d'améliorer – ou de conserver – sa forme physique.

EXERCICES

Pour les bras

Debout, bras le long du corps. Lever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, les laisser tomber en les croisant sur le ventre, puis revenir à l'horizontale. Les bras à l'horizontale, effectuer des mouvements de battements d'aile avec les mains avant de recommencer l'exercice.



Pour étirer le dos

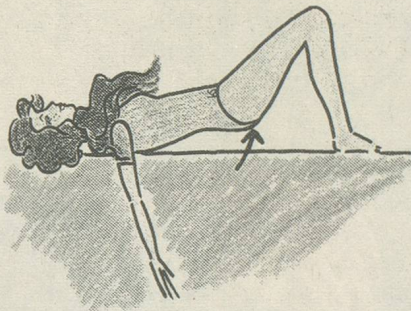
Debout dos au mur, jambes écartées, tendues et bras le long du corps. Ecarter les bras et les lever jusqu'à la verticale. Toujours dos au mur, pousser les mains vers le haut, puis frapper dans les mains.

Debout, face au mur, mains jointes. En gardant les pieds collés au sol, glisser les mains le long du mur, aussi haut que possible.



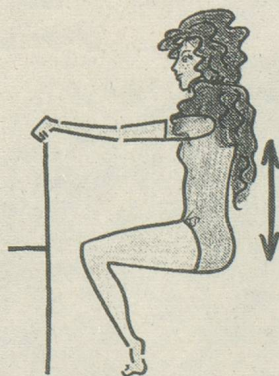
Pour mobiliser le tronc

Couché sur le dos. Bras étendus latéralement aussi loin que possible. Plier les deux genoux, l'un après l'autre. Les pieds bien appuyés, soulever le bassin, puis revenir lentement à la position de départ.



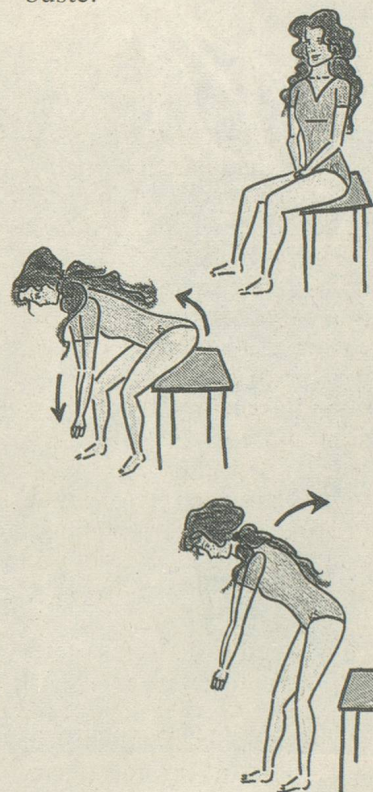
Pour les jambes

Debout, mains tenant le dossier d'une chaise stable. S'accroupir en gardant le dos droit, puis remonter sans tirer sur les bras.



Pour faciliter le passage à la position debout

Assis sur un tabouret, pieds écartés (un pied plus en avant que l'autre). Mains jointes, tendre le plus possible les bras en avant, en direction du sol. Soulever le bassin en demeurant incliné en avant, le poids du corps sur les pieds. Redressez les jambes, puis le buste.



Les exercices un et cinq sont issus du livre «La maladie de Parkinson» d'Alain Guillard et Gilles Fénelon, aux Editions Hermann, collection ouverture médicale. Le reste des exercices s'inspire de la brochure «Programme de gymnastique pour parkinsoniens» de Margret Schomburg, école de physiothérapie de Zurich, éditée par Hoffmann-La Roche à Bâle.