

# Hop : on tonifie ses bras!

Autor(en): **Zavattini, Fabien**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 63

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831439>

## **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.

# Hop: on tonifie ses bras!

Pour lutter contre la gravité qui nous touche tous et se redessiner de jolis bras, trois exercices simples avec Viviane, faciles à faire et certifiés par notre coach Fabien Zavattini.

## Contre l'effet «chauve-souris»

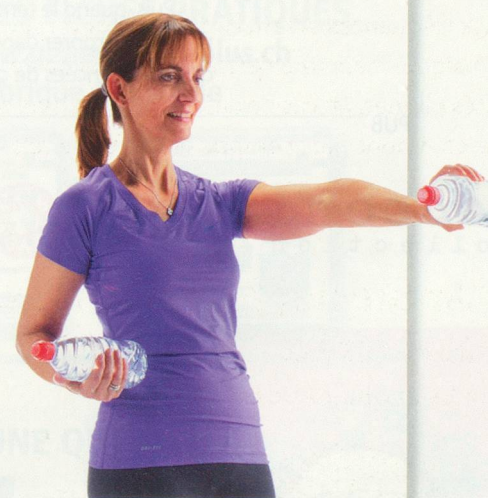


On renforce le mouvement avec une bouteille d'eau de 75 cl. Pliez un bras derrière la tête, la bouteille à la verticale à la hauteur de la nuque, l'autre bras restant détendu le long du corps. En inspirant, tendre le bras qui est derrière la tête de manière rapide. En soufflant, on le redescend tranquillement. Une fois la série achevée, on passe à l'autre bras.

## Une petite prière



Les jambes légèrement fléchies, le dos bien droit et les abdominaux serrés. On place ses bras face à face, coudes collés, au-dessus de la poitrine. Et c'est parti. En inspirant, on monte les coudes vers le haut, on redescend en expirant. Deux séries de 50, si possible trois fois par semaine. Le résultat devrait se voir au bout d'un mois.



Photos: Wollodja Jentsch

## On donne des coups de poing

On plie les bras, coudes vers l'arrière, poignets collés au corps, paumes horizontales tournées vers le ciel. En soufflant, on donne un coup de poing, le bras tendu avec le poignet qui tourne. On revient, en inspirant et on alterne avec l'autre bras. A répéter 20 fois.