

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 7-8

Rubrik: Gym des aînés à domicile : juillet-août

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: 14.03.2025

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

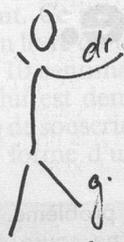
Juillet-août

Apprécions chaque jour ce qui peut nous aider à trouver la vie belle: nous déplacer, écouter, parler, lire, sourire, servir, excuser, pardonner, prier.

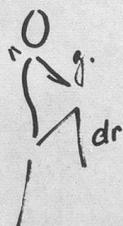
Articulations des jambes

Debout

308. Marcher 8 pas en avant et 8 pas sur place en levant alternativement le bras gauche et le bras droit, en avant, bien tendu. Mouvements asymétriques: pas gauche et bras droit en avant.



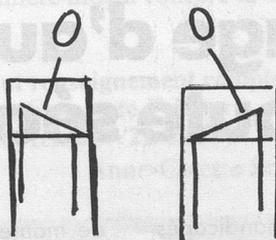
309. Marcher en avant; sur le 3^e pas (pied gauche), lever le genou droit en haut en avançant fortement l'épaule gauche; sur le 6^e pas (pied droit), lever le genou gauche en haut, en avançant fortement l'épaule droite.



Articulations des hanches

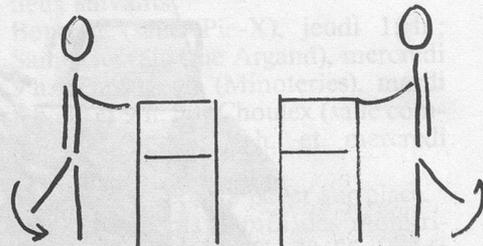
Assis

310. Se tenir à la chaise: balancer le corps à gauche et à droite, plusieurs fois; la cuisse se soulève alternativement légèrement.



Debout

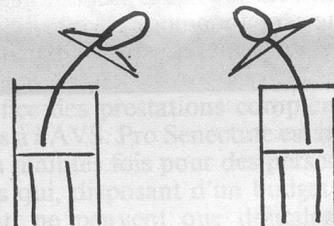
311. Se tenir, de la main droite, au dossier de la chaise, à gauche de la chaise: Faire des cercles de la jambe gauche en avant et en dehors, puis idem, mais en arrière et en dehors. Idem avec la jambe droite.



Articulations de la colonne

Assis

312. Mains à la nuque, coudes en arrière, fléchir le torse (le haut du corps) à droite avec plusieurs mouvements de ressort. (Répéter plusieurs fois légèrement la fin de l'exercice, petites secousses!) Idem à gauche.



Exercice isométrique

Assis

313. Se tenir fortement à la chaise, le corps bien droit et essayer de se lever...

LA LOTERIE ROMANDE c'est avant tout **L'ENTRAIDE**

TRIPLE CHANCE.
Gros lot 1/4 de million.