

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 7-8

Rubrik: Gym 3 à domicile : éliminons les tensions

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>



Le mois passé, nous avons essayé de supprimer une partie des tensions de certains muscles du visage. Attendu qu'il en existe vingt-six, il en reste notamment au niveau de la mâchoire, seule articulation pour laquelle il faut insister.

Vous êtes-vous observés chez le dentiste lorsque ce dernier tente de vous ouvrir la bouche? Il connaît mieux que nous la force de contraction de la mâchoire.

Pour la décontracter, saisissez le bas des joues au niveau de l'articulation; tirez latéralement jusqu'à ce que les joues glissent entre vos doigts et agitez vigoureusement.

Variante, plus simple: imitez le cheval quand il souffle et fait vibrer sa bouche en expirant.

Le bâillement, en laissant ouvrir tout grand la mâchoire, est un moyen naturel et efficace de décontraction.

Alors, ne vous retenez pas! (sauf en public, bien entendu!...)

Poursuivons nos exercices au sol, sans oublier de répéter la posture de placage a, b et c de mars 89.

Puis, couché sur le dos, genoux fléchis, plante des pieds jointes reposant sur une chaise ou le bord du lit.

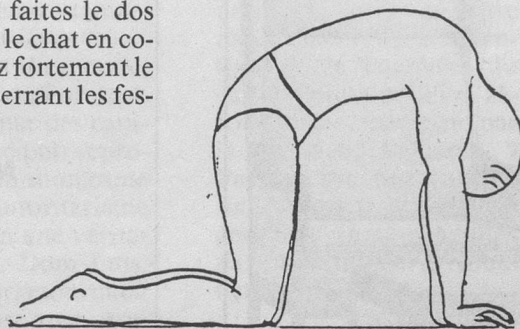
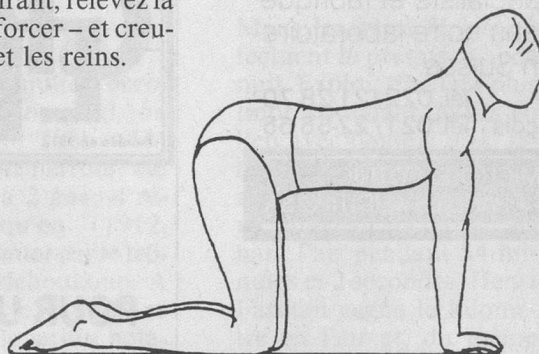
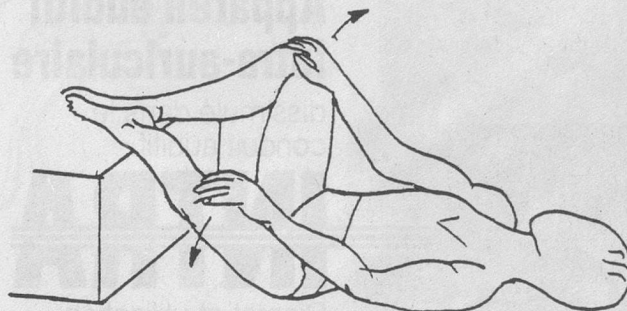
Avec les mains, repoussez les genoux, sans violence, en les écartant; basculez le bassin en expirant à fond, en serrant fortement le ventre.

Relâchez en inspirant normalement puis répétez 8 à 10 fois.

Le «chat». A quatre pattes, en inspirant, relevez la tête – sans forcer – et creusez le dos et les reins.

En expirant, faites le dos rond comme le chat en colère et rentrez fortement le ventre et en serrant les fesses à fond.

Eliminons les tensions



Saut à la corde, si votre cœur vous le permet!

Effectuez une série de sauts durant une à deux minutes:

sur les 2 pieds en alternant gauche et droite sur le pied gauche, 10 fois, puis sur l'autre.

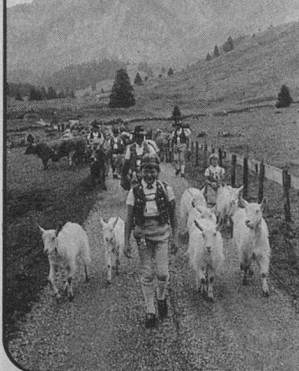
Remarque: si vous craignez de vous encoubler dans la corde, rien de plus simple; sautillez sans la corde (endurance au souffle).

Après quoi, vous reprendrez l'exercice de relaxation N° 4 de mars 89.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes vacances estivales. Où que vous soyez, à la mer, au bord du lac ou en montagne, pour votre moral, ne négligez pas votre forme physique.

H.G.

Aktiv-Seniorenferien



Wildhaus



... in Heimatluft zu Schlagerpreisen

Im bekannten Ostschweizer Ferienort Wildhaus – in idealer Höhenlage (1100m), in günstigem, meist nebelfreiem Klima, in einem weiten, offenen Hochtal – erleben Sie mit unserer Hostess, Margrit Koch, unvergessliche Ferientage in heimatlicher Atmosphäre.

Damen und Herren ab 60 Jahren profitieren von Sonderpreisen:

7 Tage Halbpension mit Teilnahme am Seniorenprogramm Fr. 337.– bis Fr. 589.– (je nach Hotelkategorie).

Daten: 10. Juni – 1. Juli 1989
19. August – 9. September 1989

Anmeldung und Auskunft:
Verkehrsbüro Wildhaus – 9658 Wildhaus
Telefon 074-5 27 27

Etablissement médico-social

Eric Candaux 1422 Bru/Grandson
Tél. (024) 7112 77

Pour personnes âgées, types C et D

Reconnu par les assurances maladie
Médecin à disposition de l'établissement
Personnel paramédical jour et nuit
Animations

Cadre de verdure, grand parc arborisé

Direction: M^{me} Yvonne Candaux