

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 12

**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:** 17.03.2025

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

Valérie Klaus

Voici quelques exercices de décontraction qui vous aideront à faire face au stress de fin d'année. A effectuer en douceur et sans plus attendre...

## EXERCICES

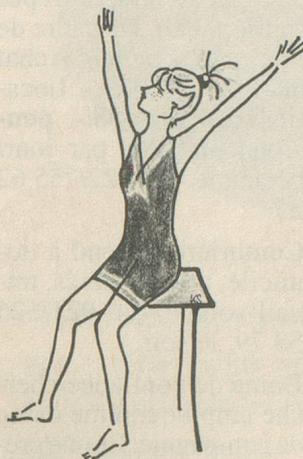
### Pour décontracter la nuque

Assis ou debout, lever la tête puis la laisser doucement tomber en avant, en relâchant les muscles de la nuque.



### Pour décontracter le dos

1. Assis, bras levés et écartés bien en arrière, étirer le dos et les bras en inspirant à fond par le nez.

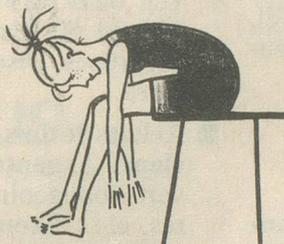


### Pour décontracter les genoux

Assis, balancer les jambes ballantes.



2. ... Puis, penché en avant, relâcher le haut du corps et laisser tomber les bras librement en expirant à fond par la bouche.



### Pour décontracter le ventre

1. Dos droit, lever les deux bras écartés en inspirant à fond par le nez.



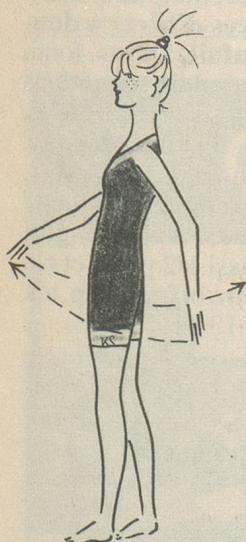
### Pour décontracter les pieds

Pieds parallèles, talons au sol. Tirer les pointes des pieds vers l'avant, puis les relâcher.



### Pour décontracter les épaules

Debout, les épaules souples, balancer alternativement les bras, en avant et en arrière.



2. ... Ensuite, dos et ventre relâchés, se pencher légèrement en avant en expirant à fond par la bouche et en laissant les bras ballants.

Ces exercices sont tirés du livre «Rester en forme malgré l'âge» de Maria Damiany, aux Editions Payot Lausanne 1975.