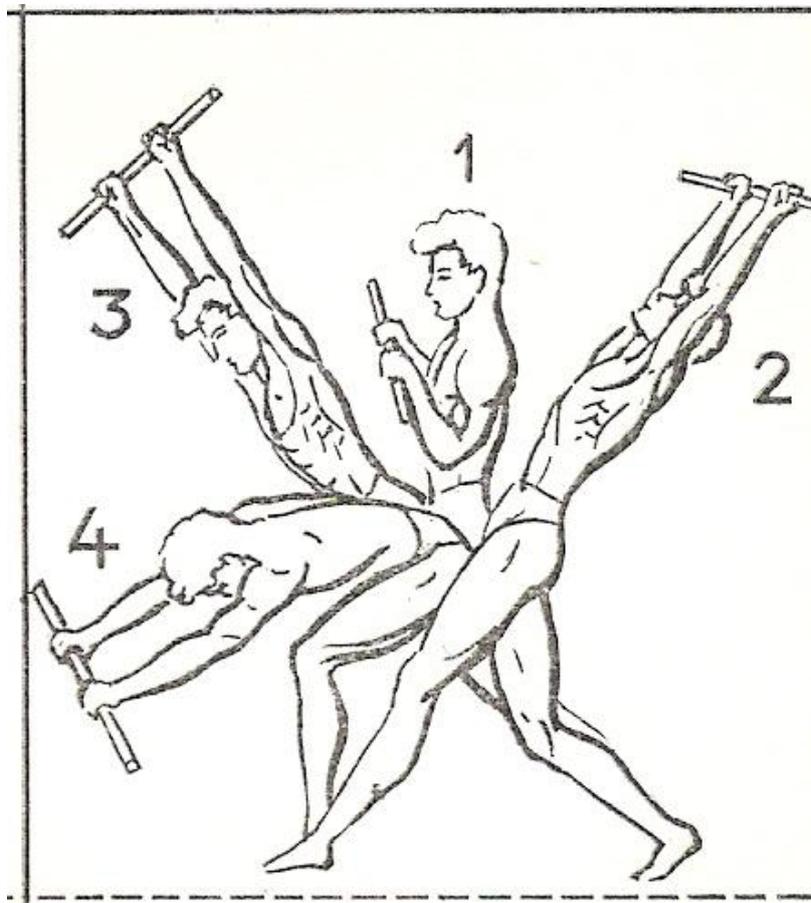


L'ARTHRITISME

Le treuil un mouvement très efficace pour lutter contre l'arthritisme



Le treuil est un exercice facile à réaliser, facile à doser, qui a de multiples variantes. Il est très efficace pour mettre en fonctionnement tous les muscles et toutes les articulations du corps.

J'ai eu la chance de travailler avec André CASTANET qui était un ami, un élève du Dr J.E RUFFIER. Un des livres d'André portait la mention : « à mon ami André CASTANET, grand professeur de Culture Physique. - signé J.E RUFFIER ». André me conseillait de faire pratiquer le treuil aussi avec les deux jambes sur la même ligne pour l'équilibre du bassin, surtout pour ceux qui souffrent du dos. C'est un excellent mouvement dont tout le corps bénéficie.

Un dernier conseil valable pour tous : ne négligez pas les mouvements généraux, ce sont les plus importants de la séance de CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE – méthode du Dr J.E RUFFIER.

Bruno BERTRAND Directeur technique de la FECPF