

تمارين الكرسي لكبار السن

نشرة مجانية قابلة للطباعة: روتين جلوس مدته 10 دقائق

مجموعة لطيفة من تمارين الجلوس على الكرسي لكبار السن — لتقوية الجسم، وتحسين الدورة الدموية، والحركة، دون الحاجة للوقوف. لا تحتاج لأي أدوات سوى كرسي متين. اجلس منتصباً، تحرك ببطء، وتنفس مع كل حركة.

الروتين الجالس لمدة 10 دقائق

1. التنفس المركزي اجلس منتصباً، وكلتا القدمين مسطحة على الأرض، وضع يديك على فخذيك. تنفس ببطء في بطنك. — 5 أنفاس
2. المشي أثناء الجلوس ارفع ركبة واحدة، ثم الأخرى، وكأنك تمشي ببطء أثناء الجلوس. — 10 مرات لكل ساق
3. دوائر الكاحل ارفع قدمًا واحدة قليلاً وحرك الكاحل ببطء في دوائر، في كلا الاتجاهين. — 8 مرات لكل اتجاه
4. تمديد الركبة مد ساقاً واحدة للأمام، ثبتها للحظة، ثم اخفضها بتحكم. — 8 مرات لكل ساق
5. رفع الذراعين ارفع كلا الذراعين للأمام وللأعلى حتى مستوى الكتف، ثم اخفضهما ببطء. — 8 تكرارات
6. تدوير الكتفين دور الكتفين للخلف في دوائر بطيئة لتخفيف التوتر. — 8 تكرارات
7. الالتواء أثناء الجلوس ضع يدك على الركبة المقابلة، ولف الجذع بلطف نحو كل جانب. — 5 مرات لكل جانب
8. رفع الكعب وأصابع القدم ارفع الكعبين، ثم أصابع القدمين، لتنشيط أسفل الساقين. — 12 تكراراً
9. حركة القطة والبقرة أثناء الجلوس قم بتقويس وتقويس الظهر بلطف مع التنفس. — 6 تكرارات
10. التنفس الختامي ضع يديك على بطنك، تنفس ببطء، واسترخ. — 5 أنفاس

متتبع 7 أيام

اليوم 7	اليوم 6	اليوم 5	اليوم 4	اليوم 3	اليوم 2	اليوم 1
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

السلامة: تحرك ضمن نطاق خالٍ من الألم وحافظ على تنفسك طبيعياً. استخدم كرسيًا متيناً وثابتاً بدون عجلات. توقف إذا شعرت بالدوار أو ضيق في التنفس. إذا كنت تعاني من حالة صحية، استشر طبيبك قبل البدء.

هل ترغب في الحصول على إرشادات صوتية وفيديو لكل حركة؟ احصل على تطبيق Tai Chi Coach المجاني: <https://taichi.help>

استناداً إلى التمارين العامة منخفضة التأثير وممارسة Tai Chi والإرشادات العامة من المركز الوطني الأمريكي للصحة التكميلية والتكاملية (NCCIH).