

Exercices sur chaise pour seniors

Routine assise de 10 minutes à imprimer gratuitement

Une série douce d'exercices assis sur chaise pour les personnes âgées — pour la force, la circulation et la mobilité, sans avoir à se lever. Aucun équipement nécessaire, seulement une chaise solide. Asseyez-vous bien droit, bougez lentement et respirez à chaque mouvement.

La routine assise de 10 minutes

1. **Respiration centrante** Asseyez-vous bien droit, les deux pieds à plat, les mains sur les cuisses. Respirez lentement dans le ventre. — **5 respirations**
2. **Marche assise** Levez un genou, puis l'autre, comme une marche lente en position assise. — **10 par jambe**
3. **Cercles de chevilles** Soulevez légèrement un pied et faites des cercles lents avec la cheville, dans les deux sens. — **8 par sens**
4. **Extensions de genoux** Tendez une jambe devant vous, maintenez un instant, puis abaissez-la avec contrôle. — **8 par jambe**
5. **Levées de bras** Levez les deux bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules, puis abaissez-les lentement. — **8 répétitions**
6. **Roulements d'épaules** Roulez les épaules vers l'arrière en cercles lents pour relâcher les tensions. — **8 répétitions**
7. **Torsion assise** Placez une main sur le genou opposé et tournez doucement le torse de chaque côté. — **5 par côté**
8. **Levées de talons et d'orteils** Levez les talons, puis les orteils, pour réveiller le bas des jambes. — **12 répétitions**
9. **Chat-vache assis** Arrondissez et creusez doucement le dos en suivant votre respiration. — **6 répétitions**
10. **Respiration de clôture** Reposez les mains sur le ventre, respirez lentement et détendez-vous. — **5 respirations**

Suivi sur 7 jours

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

Sécurité : Bougez dans une amplitude sans douleur et gardez une respiration naturelle. Utilisez une chaise solide et stable, sans roulettes. Arrêtez-vous si vous ressentez des vertiges ou un essoufflement. Si vous avez un problème de santé, consultez votre médecin avant de commencer.

Vous voulez des instructions audio et vidéo guidées pour chaque mouvement ? Téléchargez gratuitement l'application Tai Chi Coach : <https://taichi.help>

Basé sur des exercices généraux à faible impact et la pratique du Tai Chi, ainsi que sur les recommandations publiques du Centre national américain pour la santé complémentaire et intégrative (NCCIH).