

Esercizi da sedia per anziani

Stampa gratuita: routine da 10 minuti da seduti

Una dolce serie di esercizi da sedia per anziani — per forza, circolazione e mobilità, tutto senza alzarsi. Nessun attrezzo, solo una sedia robusta. Siediti dritto, muoviti lentamente e respira con ogni movimento.

La routine da seduti di 10 minuti

1. **Respiro centrante** Siediti dritto, piedi ben piantati a terra, mani sulle cosce. Respira lentamente nella pancia. — **5 respiri**
2. **Marcia da seduti** Solleva un ginocchio, poi l'altro, come una marcia lenta stando seduto. — **10 per gamba**
3. **Cerchi con le caviglie** Solleva leggermente un piede e ruota la caviglia lentamente, in entrambe le direzioni. — **8 per direzione**
4. **Estensione delle ginocchia** Distendi una gamba davanti a te, tieni un attimo, abbassa con controllo. — **8 per gamba**
5. **Alzate delle braccia** Alza entrambe le braccia in avanti e verso l'alto fino all'altezza delle spalle, poi abbassa lentamente. — **8 ripetizioni**
6. **Rotazioni delle spalle** Ruota le spalle all'indietro con cerchi lenti per rilasciare la tensione. — **8 ripetizioni**
7. **Torsione da seduti** Metti una mano sul ginocchio opposto e gira dolcemente il busto da un lato all'altro. — **5 per lato**
8. **Sollevamento talloni e punte** Solleva i talloni, poi le punte, per risvegliare la parte inferiore delle gambe. — **12 ripetizioni**
9. **Gatto-mucca da seduti** Inarca e incurva dolcemente la schiena seguendo il respiro. — **6 ripetizioni**
10. **Respiro finale** Appoggia le mani sulla pancia, respira lentamente e rilassati. — **5 respiri**

Diario dei 7 giorni

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

Sicurezza: muoviti entro un range senza dolore e mantieni il respiro naturale. Usa una sedia robusta e stabile senza ruote. Fermati se ti senti stordito o con il fiato corto. Se hai una condizione di salute, chiedi al tuo medico prima di iniziare.

Vuoi audio e video guidati per ogni movimento? Scarica l'app gratuita Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Basato su esercizi a basso impatto generali, pratica di Tai Chi e linee guida pubbliche del Centro Nazionale Statunitense per la Salute Complementare e Integrativa (NCCIH).