

Exercícios na Cadeira para Idosos

Rotina Sentada de 10 Minutos para Imprimir Grátis

Uma série suave de exercícios sentados na cadeira para adultos mais velhos — para força, circulação e mobilidade, tudo sem precisar ficar de pé. Nenhum equipamento além de uma cadeira firme. Sente-se ereto, mova-se devagar e respire a cada movimento.

A Rotina Sentada de 10 Minutos

- Respiração Centralizadora** Sente-se ereto, com os dois pés no chão e as mãos sobre as coxas. Respire lentamente para o abdômen. — 5 respirações
- Marcha Sentada** Levante um joelho, depois o outro, como uma marcha lenta enquanto está sentado. — 10 cada perna
- Círculos com Tornozelos** Levante um pé ligeiramente e faça círculos lentos com o tornozelo, em ambas as direções. — 8 cada lado
- Extensões de Joelho** Estique uma perna à frente, segure por um momento e abaixe com controle. — 8 cada perna
- Elevação dos Braços** Levante ambos os braços para frente e para cima até a altura dos ombros, depois abaixe lentamente. — 8 repetições
- Rotações de Ombros** Gire os ombros para trás em círculos lentos para liberar a tensão. — 8 repetições
- Torção Sentada** Mão no joelho oposto, gire suavemente o tronco para cada lado. — 5 cada lado
- Elevação de Calcanhares e Pontas dos Pés** Levante os calcanhares, depois as pontas dos pés, para ativar a parte inferior das pernas. — 12 repetições
- Gato-Vaca Sentado** Arredonde e arqueie as costas suavemente com a respiração. — 6 repetições
- Respiração de Encerramento** Descanse as mãos sobre o abdômen, respire lentamente e relaxe. — 5 respirações

Rastreador de 7 Dias

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

Segurança: Movimente-se dentro de uma faixa sem dor e mantenha a respiração natural. Use uma cadeira firme e estável, sem rodas. Pare se sentir tontura ou falta de ar. Se tiver alguma condição de saúde, consulte seu médico antes de começar.

Quer áudio e vídeo guiados para cada movimento? Baixe o aplicativo gratuito Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Baseado em exercícios gerais de baixo impacto e prática de Tai Chi, e orientações públicas do Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa dos EUA (NCCIH).