

Exercices sur chaise pour seniors

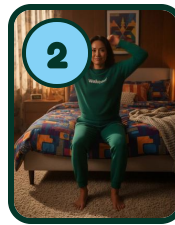
20 mouvements assis, environ 30 secondes chacun.

Wakeout

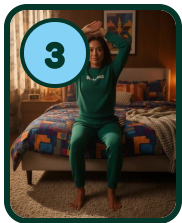
Chaise solide sans roulettes, pieds à plat. Bouge lentement et respire. Arrête si quelque chose fait mal ou si la tête tourne. Après une opération ou avec un problème cardiaque, demande d'abord à ton médecin.



1 Étirement latéral du cou
Oreille vers l'épaule, change de côté.
5 lentes de chaque côté



2 Activation des omoplates
Bras en l'air, puis coudes en bas.
8 à 10 fois



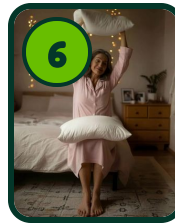
3 Salutations du matin
Bras en l'air, mains jointes, descends.
8 à 10 fois



4 Bras levés avec serviette
Serviette en main, bras tendus. Monte-la en l'air.
8 à 10 fois



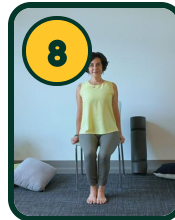
5 L'archer avec serviette
Serviette en l'air, tire un bout comme un arc.
5 de chaque côté



6 Balancier avec coussin
Coussin en l'air, balance-toi doucement.
30 secondes



7 Marche assise
Lève un genou, repose-le, lève l'autre.
10 par jambe



8 Extensions de jambe
Tends une jambe, une respiration, change.
8 par jambe



9 Levées de talons
Orteils au sol, lève un talon, puis l'autre.
30 secondes

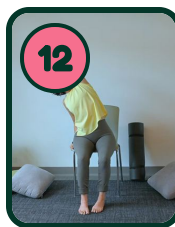


10 Assis-debout
Penche-toi, pousse sur tes pieds, lève-toi, assieds-toi.
5 à 8 fois



11 Flexion du buste en avant

Penche-toi, dos long.
8 fois



12 Flexions latérales

Un bras en l'air, penche-toi.
5 de chaque côté



13 Rotations du buste avec coussin

Coussin serré, pivote.
5 de chaque côté



14 Dos rond, dos droit

Dos rond, puis bien droit.
5 fois, lentement



15 Pousse le plafond

Paumes en haut, pousse.
30 secondes



16 Coups de poing vers le ciel

Un poing, puis l'autre.
30 secondes



17 Pas frappés devant

Tape un pied, puis l'autre.
30 secondes



18 Respiration abdominale

Inspire par le nez, expire.
5 respirations lentes



19 Respirations avec coussin

Respire lentement.
5 respirations lentes



20 Massage des mains

Petits cercles du pouce.
30 secondes par main

Tous les mouvements en vidéo :

wakeout.app/fr/exercices-sur-chaise-seniors

Ta séance sur chaise de 10 minutes

Les 20 mouvements dans l'ordre, 30 secondes chacun, pauses libres.

Pas le temps ? La version 5 minutes :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Étirement latéral du cou | 12. Flexions latérales |
| 3. Salutations du matin | 13. Rotations du buste avec coussin |
| 7. Marche assise | 15. Pousse le plafond |
| 9. Levées de talons | 16. Coups de poing vers le ciel |
| 10. Assis-debout | 19. Respirations avec coussin |