

Esercizi per anziani da seduti

20 mosse da seduti con le figure. Circa 30 secondi l'una.

Wakeout

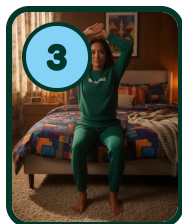
Usa una sedia stabile senza ruote, piedi a terra. Muoviti piano e continua a respirare. Fermati se senti dolore o ti gira la testa. Dopo un intervento o con problemi al cuore, chiedi prima al medico.



1 Allungamento laterale del collo

Orecchio verso la spalla, espira, cambia lato.

5 discese lente per lato



3 Braccia al cielo

Braccia su finché le mani si toccano, poi giù.

Da 8 a 10 volte



2 Attivazione delle scapole

Braccia su, poi gomiti giù lungo i fianchi.

Da 8 a 10 volte



4 Sollevamento braccia con asciugamano

Asciugamano in mano, braccia distese. Su sopra la testa.

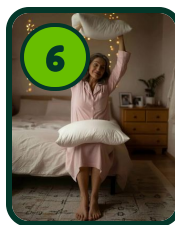
Da 8 a 10 volte



5 Allungamento dell'arciere con asciugamano

Asciugamano in alto, tira un capo come un arco.

5 per lato



6 Inclinazioni laterali con cuscino

Cuscino in alto, oscilla piano da un lato all'altro.

30 secondi



7 Marcia da seduti

Alza un ginocchio, appoggia, alza l'altro.

10 per gamba



8 Estensione della gamba

Distendi una gamba, tieni un respiro, cambia.

8 per gamba



9 Sollevamento dei talloni

Punte a terra, alza un tallone, poi l'altro.

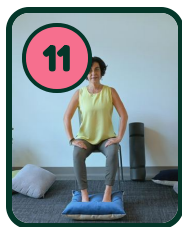
30 secondi



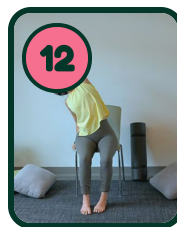
10 Alzarsi e sedersi

Sporgiti avanti, spingi con i piedi, alzati, siediti.

Da 5 a 8 volte



Flessione in avanti
Avanti, schiena lunga.
8 volte



Flessione laterale
Braccio su, inclinati.
5 per lato



Torsione con cuscino
Cuscino al petto, ruota.
5 per lato



Schiena curva, schiena dritta
Schiena curva, poi dritta.
5 volte, piano



Spingi il soffitto
Palmi su, spingi a tempo.
30 secondi



Pugni verso il cielo
Un pugno in alto, poi l'altro.
30 secondi



Battere i piedi
Un piede avanti, poi l'altro.
30 secondi



Respirazione addominale
Dal naso, fuori piano.
5 respiri lenti



Respirazione con cuscino
Respira lento e lungo.
5 respiri lenti



Massaggio della mano
Pollice a cerchi sul palmo.
30 secondi per mano

Guarda ogni mossa in video:

wakeout.app/it/esercizi-per-anziani-da-seduti

La tua ginnastica da seduti in 10 minuti

Tutte e 20 in ordine, circa 30 secondi l'una. Riposa quando vuoi.

Poco tempo? La versione da 5 minuti:

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Allungamento laterale del collo | 12. Flessione laterale |
| 3. Braccia al cielo | 13. Torsione con cuscino |
| 7. Marcia da seduti | 15. Spingi il soffitto |
| 9. Sollevamento dei talloni | 16. Pugni verso il cielo |
| 10. Alzarsi e sedersi | 19. Respirazione con cuscino |