

Exercícios para idosos sentados

20 movimentos na cadeira, com figuras. Uns 30 segundos cada.

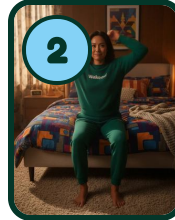
Wakeout

Use uma cadeira firme sem rodinhas, pés no chão. Mexa-se devagar e continue respirando. Pare se algo doer ou se sentir tontura. Depois de cirurgia ou com problema no coração, pergunte antes ao seu médico.



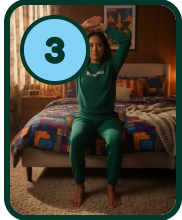
1 Alongamento Lateral do Pescoço

Orelha ao ombro, troque.
5 lentas de cada lado



2 Aperto das Escápulas

Cotovelos para baixo.
8 a 10 vezes



3 Elevação dos Braços

Braços para cima, desça.
8 a 10 vezes



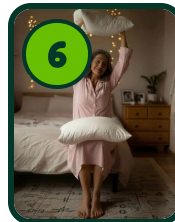
4 Elevação de Braços com Toalha

Toalha acima da cabeça.
8 a 10 vezes



5 Arqueiro com Toalha

Puxe a toalha como arco.
5 de cada lado



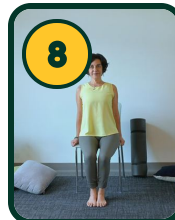
6 Balanço Lateral com Travesseiro

Balance de lado a lado.
30 segundos



7 Marcha Sentada

Um joelho, depois o outro.
10 com cada perna



8 Extensão de Perna

Estique uma perna, troque.
8 com cada perna



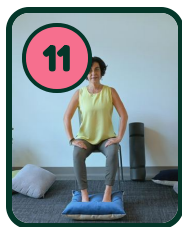
9 Elevação de Calcanhares

Calcanhar sobe, alterne.
30 segundos

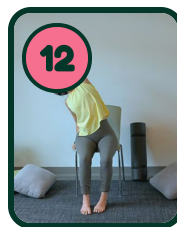


10 Senta e Levanta

Incline, levante, sente.
5 a 8 vezes



Inclinação para Frente
Incline com costas retas.
8 vezes



Inclinação Lateral
Braço por cima, incline.
5 de cada lado



Torção de Tronco
Abraçe e gire os ombros.
5 de cada lado



Enrolar e Desenrolar a Coluna
Arredonde e suba reto.
5 vezes, devagar



Empurrando o Teto
Empurre o teto no ritmo.
30 segundos



Socos para Cima
Soco para cima, alterne.
30 segundos



Pisadas para Frente
Pé à frente, alterne.
30 segundos



Respiração Abdominal
Inspire, solte devagar.
5 respirações lentas



Respiração Profunda
Sente reto, respire fundo.
5 respirações lentas



Massagem nas Mãos
Círculos com o polegar.
30 segundos por mão

Veja cada movimento em vídeo:
wakeout.app/pt-br/exercicios-para-idosos-sentados

Seu treino na cadeira de 10 minutos

Os 20 movimentos em ordem, uns 30 segundos cada.

Pouco tempo? A versão de 5 minutos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. Alongamento Lateral do Pescoço | 12. Inclinação Lateral |
| 3. Elevação dos Braços | 13. Torção de Tronco |
| 7. Marcha Sentada | 15. Empurrando o Teto |
| 9. Elevação de Calcanhares | 16. Socos para Cima |
| 10. Senta e Levanta | 19. Respiração Profunda |