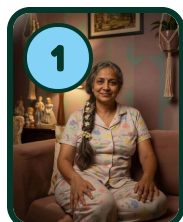


老年人椅子运动

20个坐着做的动作，附图。每个约30秒。

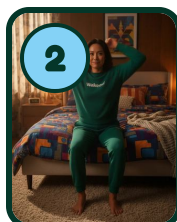
Wakeout

用一把不带轮子的结实椅子，双脚平放。慢慢动，保持呼吸。哪里疼或头晕就停下。做过手术或有心脏问题，请先问医生。



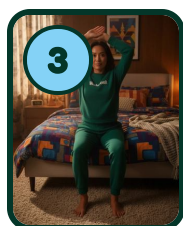
1 侧颈拉伸

耳朵靠肩，呼气，换边。
每边慢慢做5次



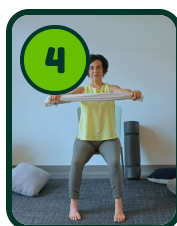
2 肩胛骨下拉

双臂上举，手肘拉回身侧。
8到10次



3 双手过头合掌

双臂上举合掌，再放下。
8到10次



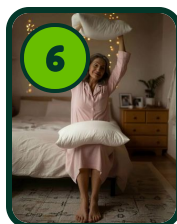
4 毛巾上举

双手拿毛巾，举过头顶。
8到10次



5 毛巾拉弓扩胸

毛巾举高，像拉弓般拉开。
每边5次



6 举枕左右摆

枕头举高，轻轻左右摇。
30秒



7 坐姿原地踏步

抬起一侧膝盖，再换边。
每条腿10次



8 坐姿抬腿

伸直一腿，停一下，换腿。
每条腿8次



9 坐姿提踵

脚尖着地，轮流抬起脚跟。
30秒

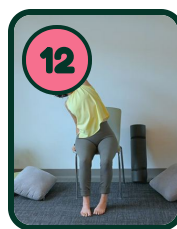


10 坐站练习

前倾，踩地站起，再坐下。
5到8次



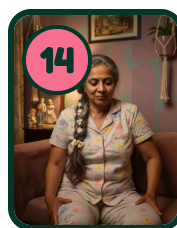
11 向前倾身
手放膝上，挺背向前倾。
8次



12 坐姿侧弯
单臂举过头，侧弯，换边。
每边5次



13 抱枕转体
抱着枕头，肩膀左右转。
每边5次



14 含胸再坐直
先弓背，再慢慢坐直。
慢慢做5次



15 举手嗨起来
掌心朝上，跟节拍上推。
30秒



16 冲天拳
一拳朝上，再换另一拳。
30秒



17 向前跺脚
一脚往前点地，再换脚。
30秒



18 腹式呼吸
手放肚上，鼻吸，嘴慢呼。
慢慢呼吸5次



19 抱枕深呼吸
枕头放腿上，长长地呼吸。
慢慢呼吸5次



20 手掌按摩
拇指揉掌心画圈，换手。
每只手30秒

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/chair-exercises-for-seniors

你的10分钟椅子运动

20个动作按顺序做，每个约30秒。想休息就休息。

时间不够？5分钟版本：

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 侧颈拉伸 | 12. 坐姿侧弯 |
| 3. 双手过头合掌 | 13. 抱枕转体 |
| 7. 坐姿原地踏步 | 15. 举手嗨起来 |
| 9. 坐姿提踵 | 16. 冲天拳 |
| 10. 坐站练习 | 19. 抱枕深呼吸 |