Ginnastica sulla sedia: 28 giorni

5 minuti al giorno, tutto da seduti. Spunta una casella al giorno.

Wakeout

Usa una sedia stabile senza ruote. Muoviti piano e continua a respirare. Fermati se senti dolore o ti gira la testa.

Settimana 1: Ci si muove

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Sciogliersi	Braccia	Sciogliersi	Gambe	Sciogliersi	Ballo sulla sedia	Scegli tu

Settimana 2: Si costruisce

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Sciogliersi	Gambe	Braccia	Addome e postura	Ballo sulla sedia	Gambe	Scegli tu

Settimana 3: Più forte

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Addome e postura	Gambe	Ballo sulla sedia	Braccia	Addome e postura	Tutto il corpo	Scegli tu

Settimana 4: Tutto insieme

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Tutto il corpo	Ballo sulla sedia	Addome e postura	Tutto il corpo	Gambe	Ballo sulla sedia	Tutto il corpo

Segui ogni giorno in video, gratis: **wakeout.app/it/programma-ginnastica-sulla-sedia-28-giorni**

Le sei routine

Dieci mosse ciascuna, circa 30 secondi a mossa. Dalla settimana 3, se ti senti bene falla due volte.

Sciogliersi

1. Respiro consapevole
2. Caduta orecchio-spalla
3. Attivazione delle scapole
4. Saluti al mattino
5. Rotazioni interne dei gomiti
6. Rotazioni rigorose
7. Piegamenti laterali
8. Sollevamenti alternati dei polpacci
9. Sollevamenti alternati dei ginocchi
10. Correzione dell'incurvamento dello schermo alle spalle

Braccia

1. Sollevamenti delle braccia con asciugamano
2. Allungamento dell'arciere con asciugamano
3. Piegamenti laterali con asciugamano
4. Scivolata in avanti con asciugamano
5. Rotazioni interne dei gomiti
6. Rotazioni esterne dei gomiti
7. Saluti al mattino
8. Attivazione delle scapole
9. Rotazioni rigorose
10. Respiro consapevole

Gambe

1. Sollevamenti alternati dei polpacci
2. Sollevamenti alternati dei ginocchi
3. Sollevamenti alternati delle gambe
4. Sollevamenti laterali dei ginocchi
5. Cerchi del ginocchio sinistro
6. Cerchi del ginocchio destro
7. Sollevamenti ampi dei ginocchi
8. Sollevamenti dei ginocchi verso l'esterno
9. Pestoni in avanti
10. Alzate lente

Addome e postura

1. Respiro consapevole
2. Piegamenti in avanti
3. Piegamenti laterali
4. Rotazioni rigorose
5. Oscillazione laterale della vita
6. Piegamenti laterali con asciugamano
7. Piegamenti in avanti in posizione ampia
8. Correzione dell'incurvamento dello schermo alle spalle
9. Obliqui
10. Scivolata in avanti con asciugamano

Ballo sulla sedia

1. Senti il ritmo
2. Ballo delle spalle
3. Pestoni in avanti
4. Shimmy di ginocchia
5. Il cha cha cha
6. Ballo del qua qua
7. Pugni verso il cielo
8. Spingi il soffitto
9. Tergicristalli
10. Spruzzatine

Tutto il corpo

1. Saluti al mattino
2. Sollevamenti delle braccia con asciugamano
3. Allungamento dell'arciere con asciugamano
4. Sollevamenti alternati dei ginocchi
5. Sollevamenti laterali dei ginocchi
6. Alzate lente
7. Rotazioni rigorose
8. Piegamenti laterali
9. Pugni verso il cielo
10. Spingi il soffitto

Segui ogni giorno in video, gratis:

wakeout.app/it/programma-ginnastica-sulla-sedia-28-giorni