28天椅子运动计划

每天5分钟，全程坐着。每天勾一格。

Wakeout

用一把不带轮子的结实椅子。慢慢动，保持呼吸。哪里疼或头晕就停下。

第1周：动起来

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
放松热身	手臂和毛巾	放松热身	腿部	放松热身	椅子舞	你来选

第2周：打基础

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
放松热身	腿部	手臂和毛巾	核心和体态	椅子舞	腿部	你来选

第3周：更有力

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
核心和体态	腿部	椅子舞	手臂和毛巾	核心和体态	全身	你来选

第4周：全部串起来

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
全身	椅子舞	核心和体态	全身	腿部	椅子舞	全身

每天的视频都在这里，免费播放： **wakeout.app/zh-hans/28-day-chair-workout**

六套组合

每套十个动作，每个约30秒。从第3周起，状态好就连做两遍。

放松热身

1. 强大呼吸
2. 耳到肩下降
3. 肩胛骨激活
4. 晨间致敬
5. 手臂内侧旋转
6. 严格旋转
7. 侧向折叠
8. 交替小腿上举
9. 交替膝盖抬起
10. 肩部屏幕驼背修复

手臂和毛巾

1. 毛巾上举
2. 毛巾弓箭手拉伸
3. 毛巾侧向折叠
4. 毛巾向前滑动
5. 手臂内侧旋转
6. 手臂外侧旋转
7. 晨间致敬
8. 肩胛骨激活
9. 严格旋转
10. 强大呼吸

腿部

1. 交替小腿上举
2. 交替膝盖抬起
3. 交替腿部抬起
4. 侧向膝盖抬起
5. 左膝盖圆圈
6. 右膝盖圆圈
7. 宽位膝盖抬起
8. 膝盖外转抬起
9. 向前跺脚
10. 缓慢起身

核心和体态

1. 强大呼吸
2. 向前倾身
3. 侧向折叠
4. 严格旋转
5. 腰部摇晃
6. 毛巾侧向折叠
7. 宽站距向前弯
8. 肩部屏幕驼背修复
9. 侧腰扭扭
10. 毛巾向前滑动

椅子舞

1. 感受节拍
2. 肩膀舞
3. 向前跺脚
4. 膝盖抖抖
5. 恰恰舞
6. 小鸡舞
7. 冲天拳
8. 举手嗨起来
9. 雨刷摆摆
10. 撒彩糖

全身

1. 晨间致敬
2. 毛巾上举
3. 毛巾弓箭手拉伸
4. 交替膝盖抬起
5. 侧向膝盖抬起
6. 缓慢起身
7. 严格旋转
8. 侧向折叠
9. 冲天拳
10. 举手嗨起来

每天的视频都在这里，免费播放：

wakeout.app/zh-hans/28-day-chair-workout