坐着普拉提

16个坐着做的动作，附图。约10分钟。

Wakeout

用一把不带轮子的结实椅子，双脚平放，准备一条小毛巾。慢慢动，保持呼吸。哪里疼或头晕就停下。



强大呼吸

手放肚上。鼻子吸气，再用力呼出。

呼吸5次



手臂内侧旋转

指尖搭在肩上，用手肘慢慢画圈。

8圈



严格旋转

双臂抱在胸前。肩膀向左转，再向右转，髋部不动。

每边5次



侧向折叠

单臂举过头，向一侧弯。回正，换边。

每边5次



毛巾上举

双手宽握毛巾，手臂伸直。举过头顶，再放下。

8到10次



毛巾弓箭手拉伸

毛巾举高。像拉弓般把一端向旁拉开，再换另一端。

每边5次



毛巾侧向折叠

毛巾举高，双脚分开。向一侧弯，回正，再弯向另一侧。

每边5次



毛巾向前滑动

毛巾举到胸前，手臂伸直。从髋部向前倾，再坐直。

8次



交替小腿上举
脚尖着地，轮流抬起脚跟。

30秒



交替膝盖抬起
抬起一侧膝盖，放下，再换边。

每条腿10次



侧向膝盖抬起
抬起膝盖，向外打开。收回来，换边。

每条腿6次



左膝盖圆圈
抬起左膝，用膝盖画圈。再换右膝。

每条腿5次



毛巾左腿后拉
毛巾绕过左膝，轻轻拉向胸口。再换右腿。

每条腿慢慢拉3次



宽站距向前弯
双脚分开。挺背向前倾，双手前伸。再坐直。

6次



左腿交叉向前弯
左脚踝搭在右膝上，双臂上举。向前俯身，再起来。换腿。

每边3次



缓慢起身
手放大腿上。前倾，慢慢站起，再慢慢坐下。

5到8次

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/exercises/chair-pilates-for-core-strength

你的10分钟椅子普拉提

16个动作按顺序做。想休息就休息。

时间不够？5分钟版本：

1. 强大呼吸
3. 严格旋转
4. 侧向折叠
5. 毛巾上举
6. 毛巾弓箭手拉伸
9. 交替小腿上举
10. 交替膝盖抬起
11. 侧向膝盖抬起
14. 宽站距向前弯
16. 缓慢起身