

PROGRAMME QUOTIDIEN GYM DOUCE SENIORS SUR CHAISE

Routine pratique pour mobilité, équilibre, prévention des chutes et bien-être quotidien

Ce programme a été pensé pour les seniors souhaitant rester actifs sans brutaliser le corps. Les exercices peuvent être réalisés à domicile, en association ou en EHPAD avec une simple chaise stable. La séance complète dure environ 25 à 30 minutes.

1. Mise en route – 5 minutes

- Respiration profonde avec ouverture des bras
- Relâchement des épaules
- Mouvements lents de la nuque
- Mobilité douce des poignets

2. Mobilité articulaire – 8 minutes

- Rotation des épaules
- Rotation du buste
- Étirement des bras
- Mobilité des chevilles

3. Renforcement doux – 10 minutes

- Extension de jambe assise
- Lever des talons
- Pression des mains
- Flexion légère avec appui

4. Coordination & équilibre – 5 minutes

- Marche assise
- Coordination bras-jambes
- Pas latéraux assis
- Travail du rythme

Organisation hebdomadaire conseillée

Jour	Objectif principal	Durée
Lundi	Mobilité & respiration	25 min
Mardi	Renforcement doux	30 min
Mercredi	Équilibre & coordination	20 min
Jeudi	Souplesse articulaire	25 min
Vendredi	Routine complète	30 min
Samedi	Relaxation & étirements	20 min

Conseils pratiques :

- Utiliser une chaise stable avec dossier.
- Garder les pieds bien posés au sol.
- Respirer lentement pendant les exercices.
- Prévoir une bouteille d'eau à proximité.
- Adapter chaque mouvement selon la condition physique.
- Arrêter immédiatement en cas de douleur ou de fatigue inhabituelle.