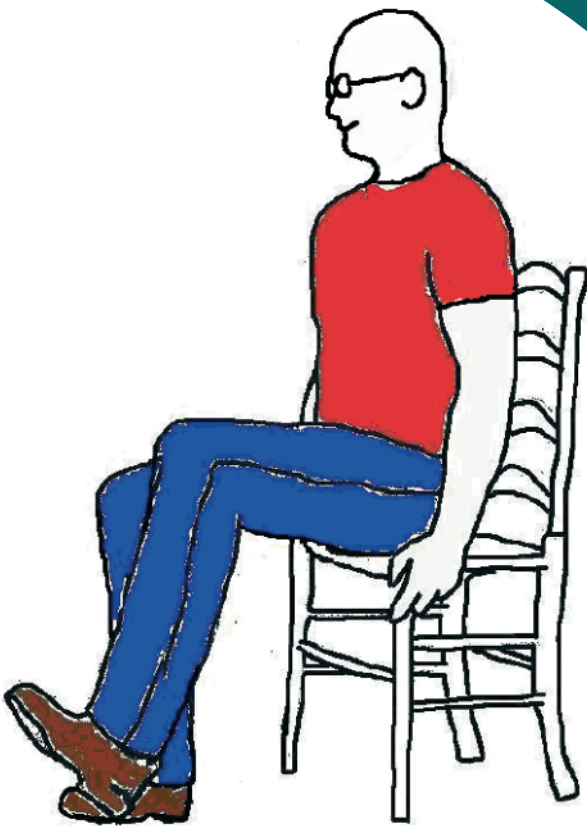


SILLA SENTADA

Programa de Ejercicios de Inicio



Textos de Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and Population Health, University College London Medical School
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

**laterLife
training.**

Ilustraciones de Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Seguridad

Asegúrese de que la silla que usa es robusta y estable. Vista ropa confortable y calzado que sujete bien el pie.

Antes de empezar prepare un espacio y tenga disponible su cinta elástica y un vaso de agua (para después).

Si mientras hace el ejercicio nota dolor en el pecho, mareo o se queda sin aliento, **pare inmediatamente** y contacte con su médico, (o llame a urgencias si se siente muy mal y sus síntomas no mejoran después de parar el ejercicio)

Si nota dolor en los músculos o articulaciones, pare, compruebe su postura e inténtelo otra vez. Si el dolor persiste, consulte a su médico o a su monitor de los ejercicios.

Notar agujetas o un leve dolor muscular al día siguiente es normal y es indicativo de que el ejercicio funciona.

Respire normalmente durante el ejercicio y páseselo bien.

Intente hacer estos ejercicios caseros 3 veces esta semana.

Si usted va a utilizar este folleto sin asistir a sesiones de ejercicio supervisadas, consulte a su médico si es apropiado para usted.

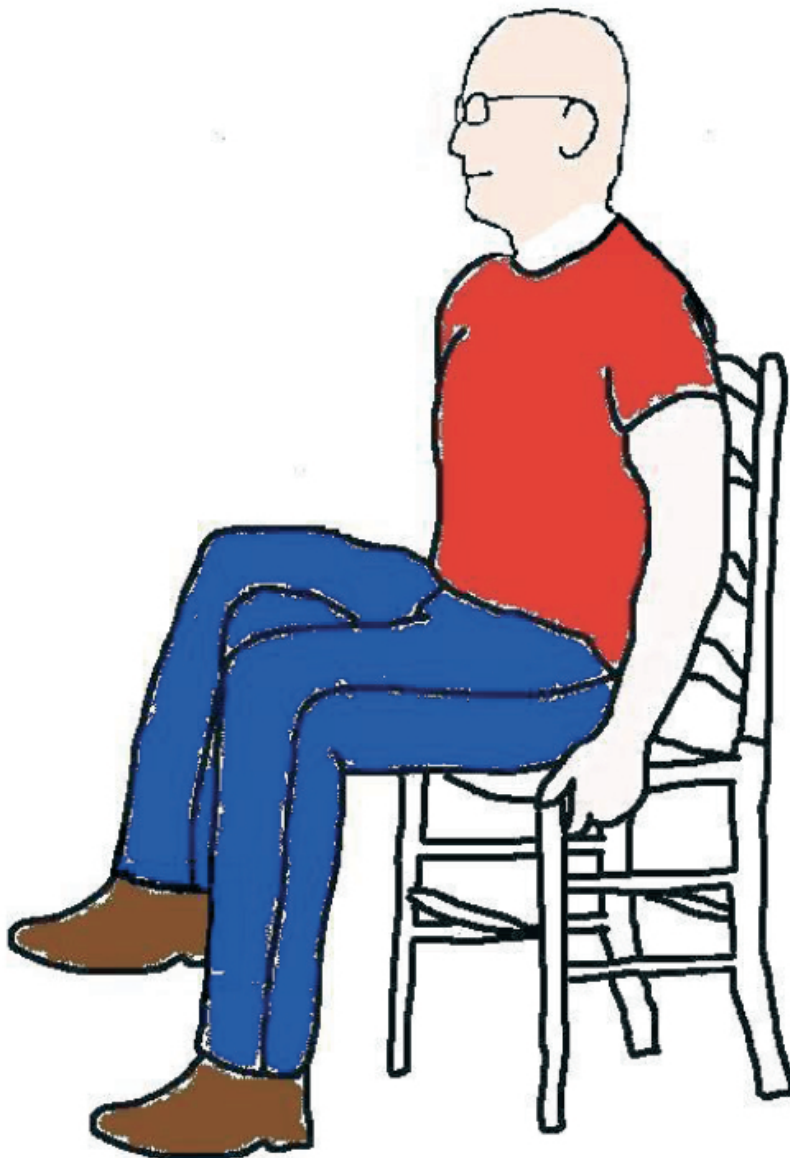
Ejercicios de calentamiento

Comience siempre con los ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo para los ejercicios principales.

Complete **todos** los ejercicios de calentamiento.

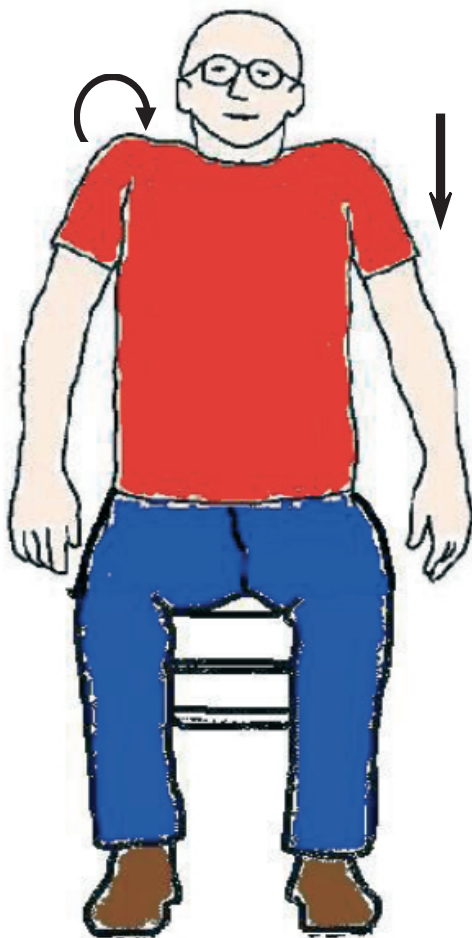
Marcha

- Siéntese erguido en la silla
- Agárrese a los lados de la silla
- Levante y baje las piernas alternativamente
- Siga un ritmo que le sea confortable
- Continúe durante 1-2 minutos



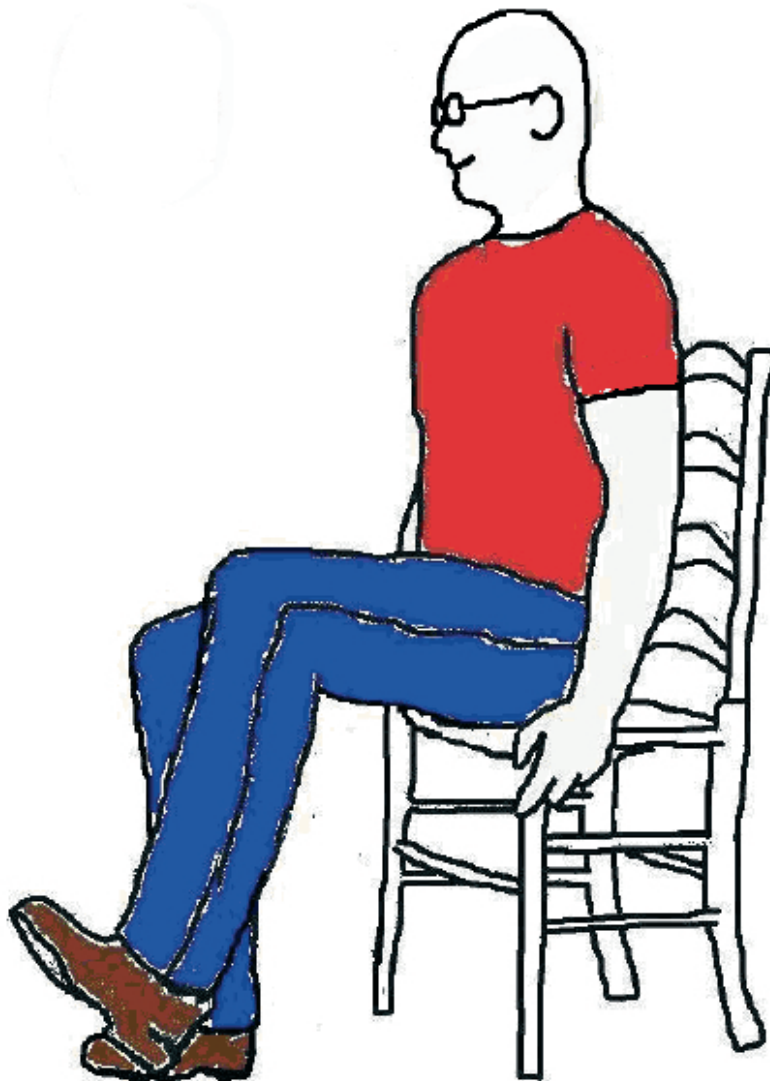
Círculos con los hombros

- Siéntese erguido con los brazos a los lados
- Eleve ambos hombros hasta sus orejas, llévelos hacia atrás y después hacia abajo
- Repítalo lentamente 4 veces



Relajación de tobillos

- Siéntese erguido en la silla
- Agárrese a los lados de la silla
- Ponga el talón de un pie en el suelo, a continuación eleve el talón y ponga los dedos donde antes tenía el talón
- Repita 4 veces con cada pierna



Giros de espalda

- Siéntese erguido con los pies separados a la altura de las caderas
- Ponga su mano derecha en su rodilla izquierda y agarre la parte trasera de la silla con su mano izquierda
- Gire la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda
- Repita con el lado opuesto
- Repita 3 veces más de cada manera



Ejercicios principales

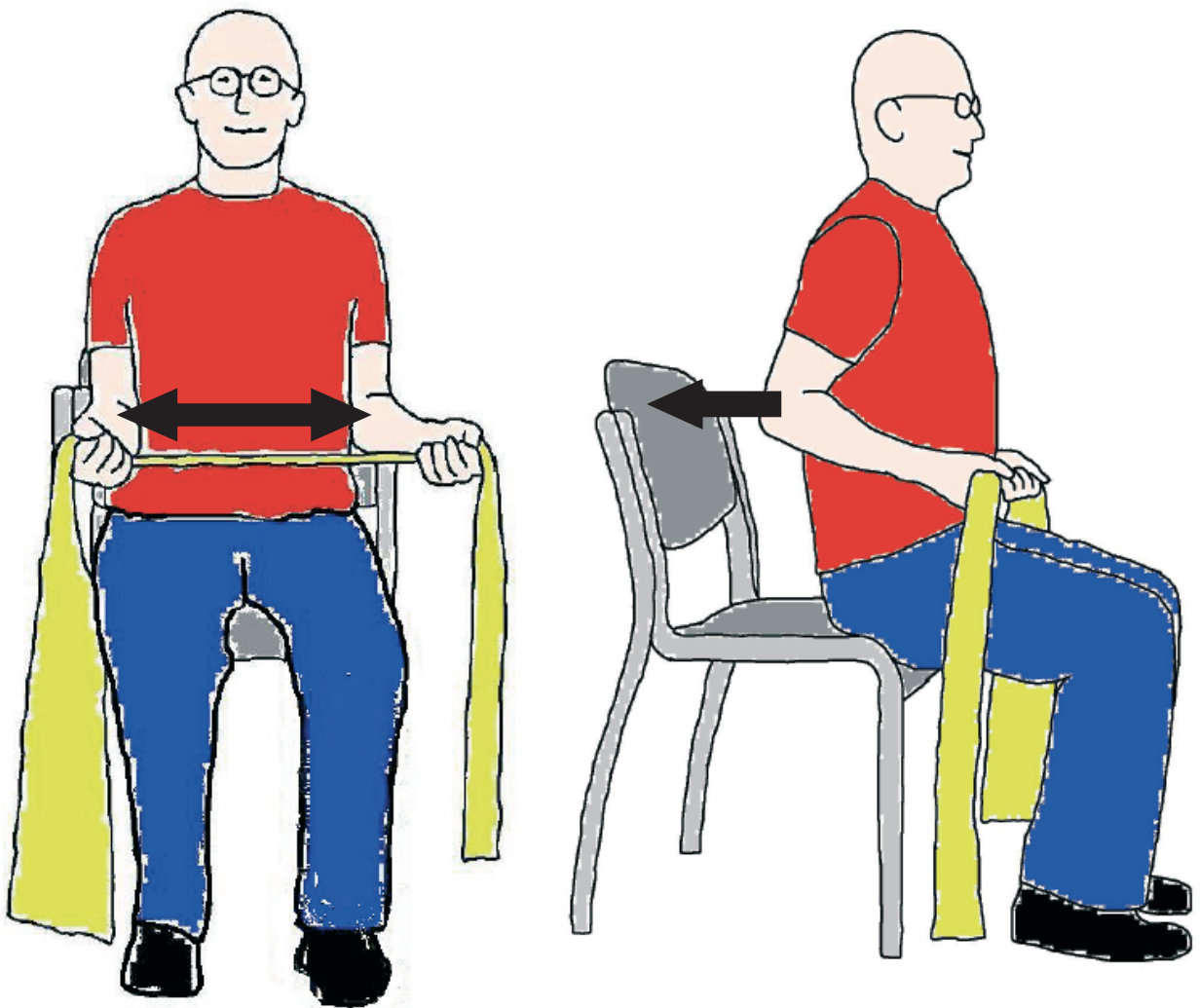
En esta sección hay **8 ejercicios**.

Sirven para mejorar sus huesos y su fuerza muscular.

Complételos **todos**.

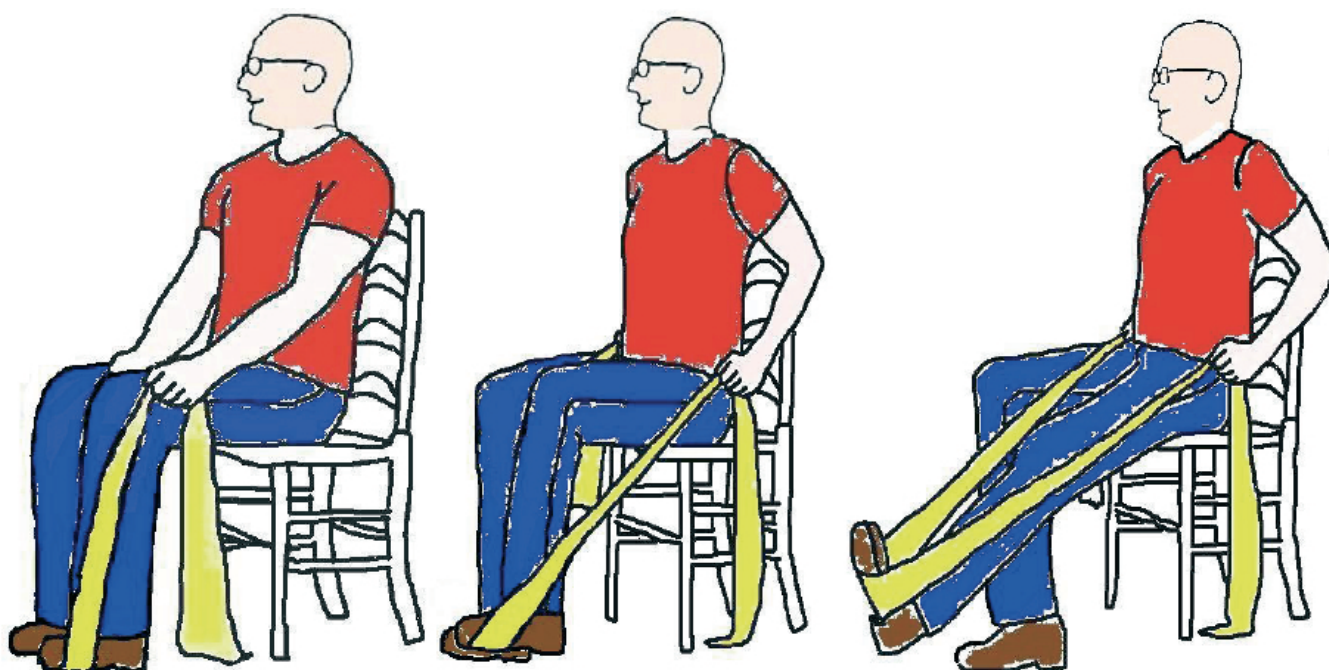
Fortalecimiento de la parte superior de la espalda

- Sostenga la cinta con las palmas hacia arriba y las muñecas rectas
- Separe las manos y dirija la banda hacia su cadera juntando las escápulas
- Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 respirando normal
- Vuelva a la posición inicial y repítalo 7 veces más



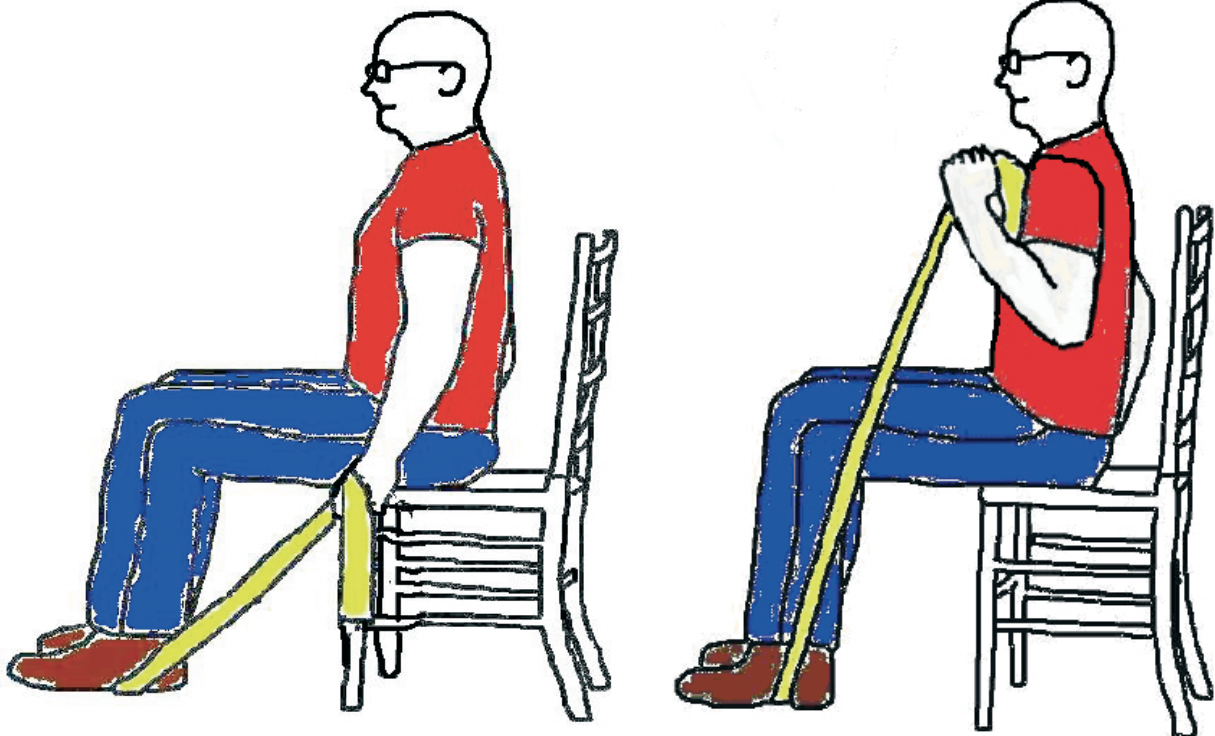
Fortalecimiento del muslo

- Siéntese erguido en la silla
- Ponga la cinta bajo la punta de un pie y cójela con ambas manos al nivel de la rodilla (dibujo 1)
- Levante un poco el pie del suelo y tire las manos hacia sus caderas (dibujo 2)
- Ahora haga presión con los talones y aléjelos hasta que su pierna esté estirada y su talón casi toca el suelo (dibujo 3)
- Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 y vuelva a la posición inicial (dibujo 1)
- Repita 6-8 veces con cada pierna



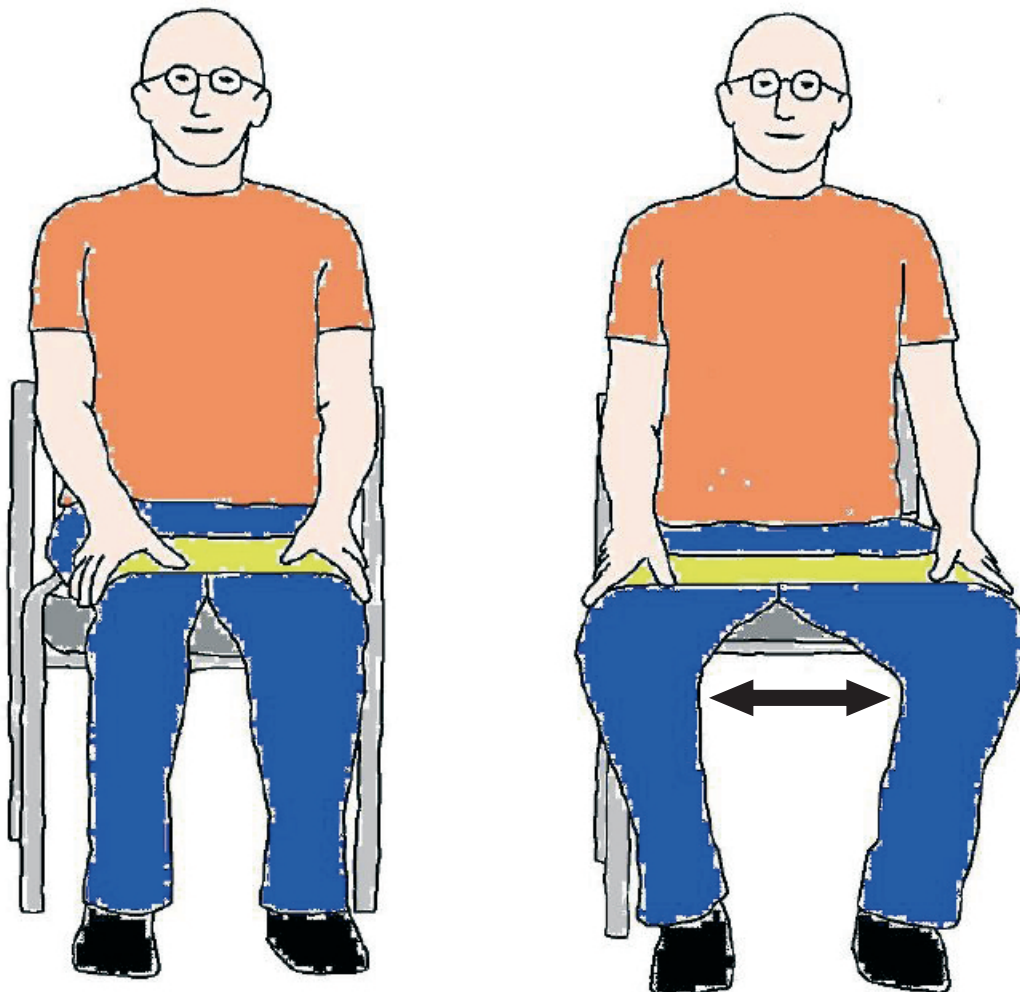
Flexiones de brazo

- Siéntese erguido en la silla
- Ponga un extremo de la cinta de manera segura bajo ambos pies y agárrela con una mano sobre el nivel de la rodilla (dibujo 1)
- Lentamente dirija su puño hacia su hombro con la muñeca recta y el codo cerca del costado (dibujo 2)
- Descienda lentamente
- Repita 6-8 veces con cada brazo



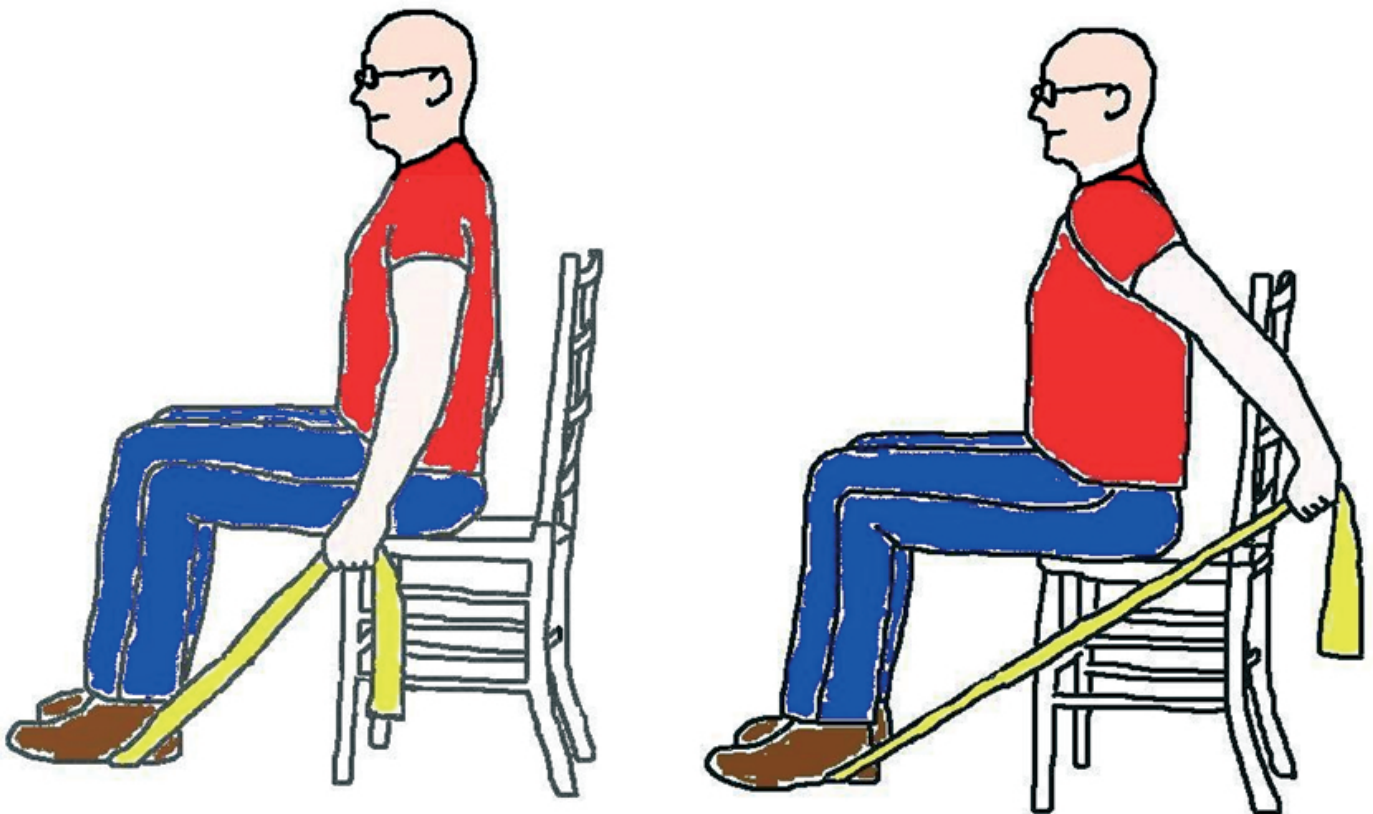
Fortalecimiento de los muslos

- Siéntese erguido cerca del borde de la silla con los pies y rodillas juntos y a continuación enrolle la cinta alrededor de las piernas (mantenga la cinta lo más plana posible)
- Ponga los pies y rodillas atrás separadas a la altura de las caderas
- Empuje las rodillas hacia afuera y mantenga la posición contando lentamente hasta 5
- Relájese y repítalo 7 veces más



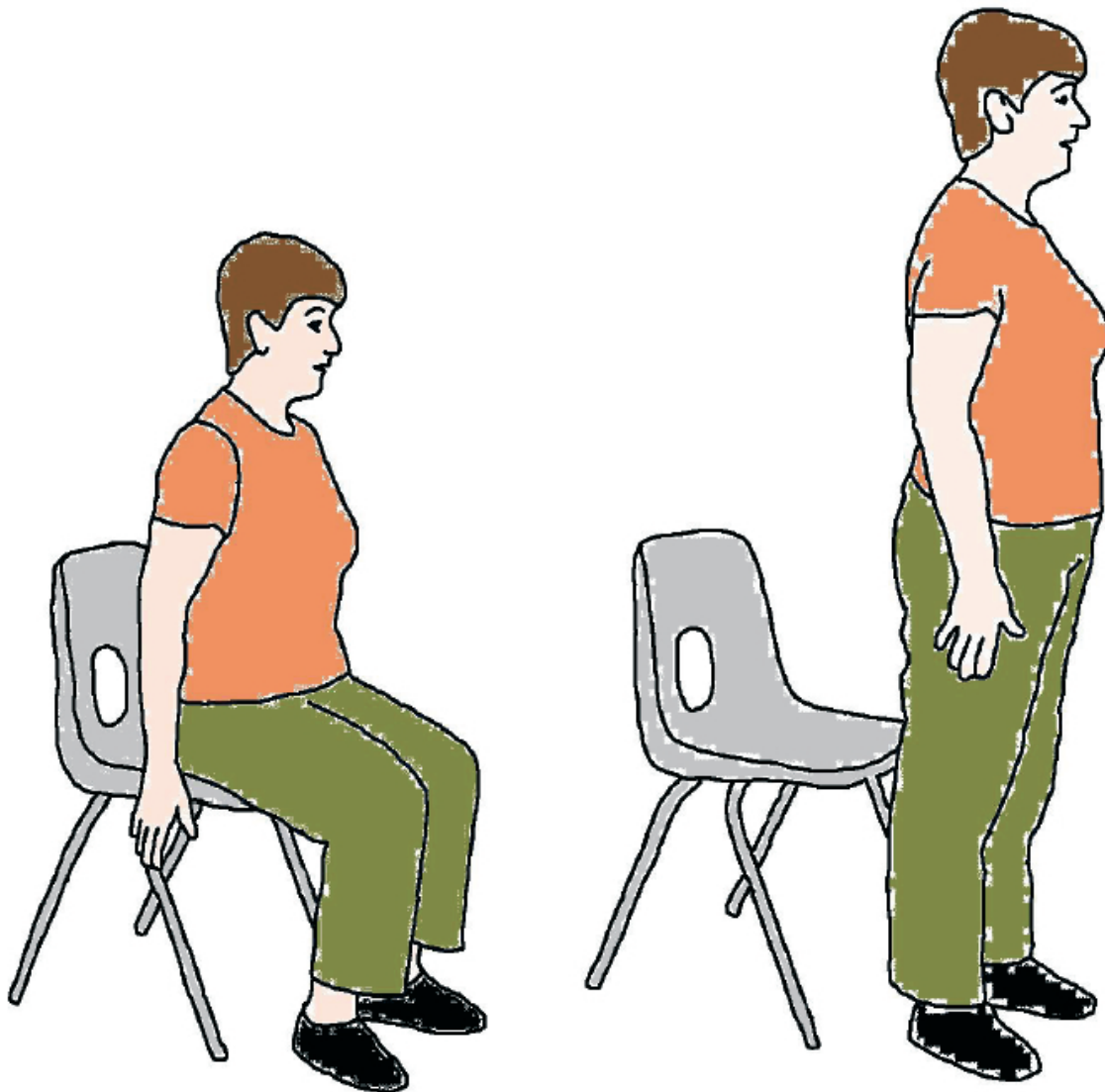
Prensa de tríceps

- Siéntese erguido en el borde de la silla
- Con la cinta asegurada bajo ambos pies, agárrela con una mano con el brazo caído a la altura de la cadera (dibujo 1)
- Ahora tire el brazo hacia atrás, manteniendo el pecho hacia adelante (dibujo 2)
- Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 y entonces relájese
- Repita 6-8 veces con cada brazo



Levantarse

- Siéntese erguido cerca del borde de la silla
- Ponga sus pies ligeramente atrás
- Inclínese hacia adelante con la espalda recta
- Levántese (usando las manos en la silla si es necesario)
- Retroceda hasta que las piernas toquen la silla y baje el culo lentamente hasta que vuelva a estar en la silla
- Repítalo 4 a 8 veces



Fortalecimiento de muñeca

- Doble o enrolle la cinta en forma de tubo
- Siéntese erguido y estruje la cinta firmemente con las dos manos, mantenga la posición contando hasta 5 y después relájese
- Haga el ejercicio más difícil estrujando y retorciendo la cinta antes de aguantarla durante 5 segundos
- Repita este ejercicio 6-8 veces



Fortalecimiento del suelo pélvico

Contraiga los músculos alrededor del ano y de la vía urinaria e intente elevarlos hacia dentro como si intentara evitar el paso de aire y orina al mismo.

- Evite
- Apretar las piernas juntas
- Contraer las nalgas
- Aguantar la respiración

Intente mantener la contracción durante 10 segundos, descanse otros 4 y vuélvalo a repetir. Realícelo 10 veces.

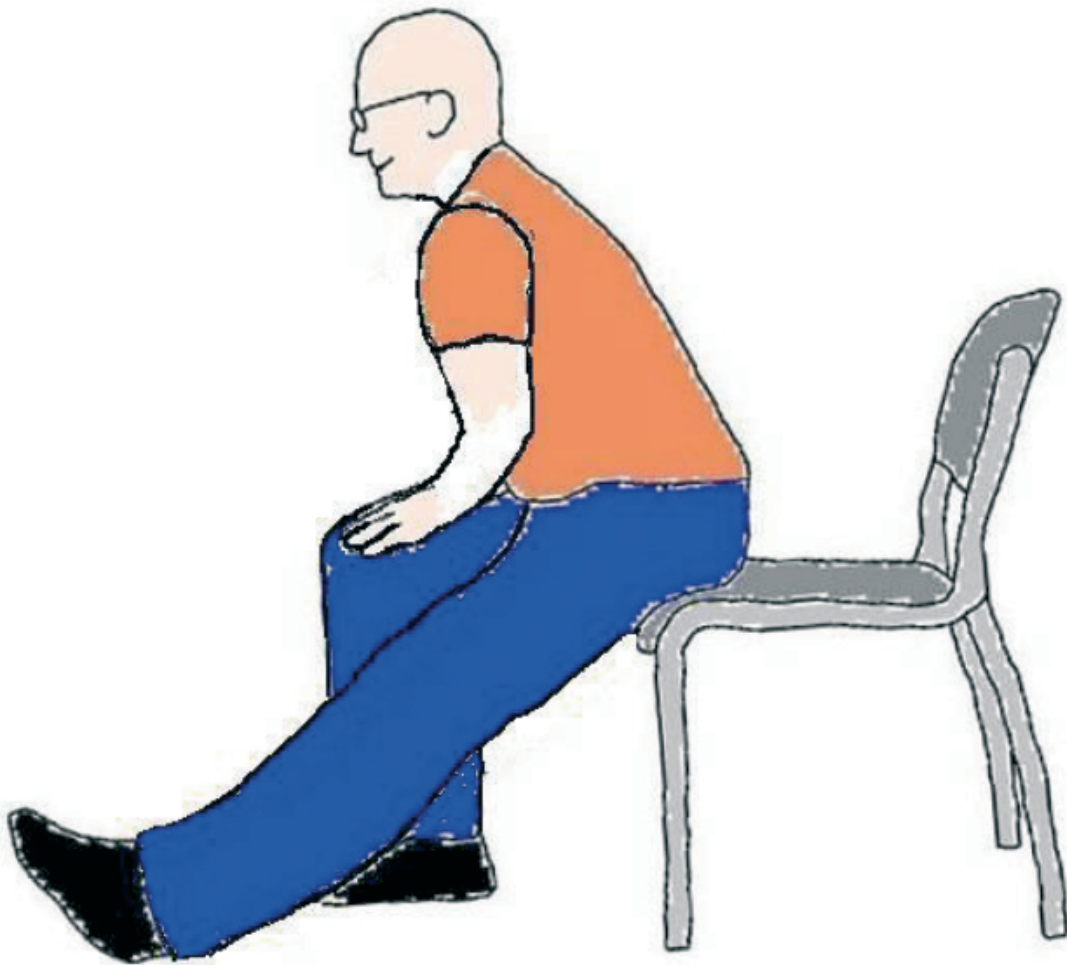
Realice 10 contracciones rápidas elevando el suelo pélvico tan rápido como sea posible, aguante un segundo y después relájese.

Finalizar la sesión

Acabe caminando a paso relajado durante 1-2 minutos y después realice todos los estiramientos que vienen a continuación:

Estiramiento de la parte posterior del muslo

- Asegúrese que está justo en el borde delantero de la silla
- Estire una pierna poniendo el talón en el suelo
- Ponga ambas manos en la otra pierna y siéntese erguido
- Inclínese hacia adelante con la espalda recta hasta que sienta el estiramiento de la parte de atrás de su muslo
- Aguante durante 10-20 segundos
- Repítalo en la otra pierna



Estiramiento de pecho

- Siéntase erguido lejos del respaldo de la silla
- Alcance la parte de atrás con ambos brazos y agarre el respaldo de la silla
- Saque pecho hasta que sienta que está estirado
- Aguante durante 10-20 segundos



Estiramiento de gemelos

- Siéntese adelante en la silla y aguante los lados
- Estire una pierna poniendo el talón en el suelo
- Estire los dedos hacia el techo
- Sienta el estiramiento en los gemelos
- Aguante durante 10-20 segundos
- Repita con la otra pierna



Acabado!

¡Bien hecho! Ha acabado su ejercicios por hoy.

Intente hacer estos ejercicios caseros 3 veces esta semana.

Reserve un día y una hora para una segunda sesión ahora.

AGENDA DE EJERCICIOS

Mantener una **agenda de ejercicios** le ayudará. Le recordará la última vez que hizo sus ejercicios y es un lugar para anotar cualquier cosa que quiera preguntar o decir a su monitor. Hay una agenda en la siguiente página que puede utilizar.

Fecha (ej. 2 Junio 2011)	Comentarios (ej. No realizó un ejercicio específico, sintió una mejora haciendo un ejercicio particular)

Reconocimientos:

Nos gustaría reconocer las siguientes fuentes de contenido:

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. Journal of The American Geriatric Society, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. Physiotherapy, 1996, Vol 82, p159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. Age and Ageing, 2005, Vol 34, p636-639.

Agradecimientos adicionales a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, por el “diseño” del panfleto.

Profesor John Campbell y Dr Clare Robertson por su permiso para utilizar el Programa de Ejercicios OTAGO y por su continua colaboración con Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young y Prof Dawn Skelton por su apoyo técnico en curso.

Este folleto ha sido traducido del inglés por el Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona en nombre de la Red Temática ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Este folleto puede ser reproducido sin cargos