

Duración del programa
Entre 10 y 15 minutos



Actividad física: Le GO pour bouger!

El objetivo del programa *Le GO pour bouger!* es ayudarlo a mantenerse activo y mejorar su salud física.

¿Por qué ejercitarse con regularidad?

Los siguientes son algunos de los beneficios de mantenerse activo para la salud y el bienestar.

Hacer ejercicio:

- ayuda a evitar la disminución de la resistencia muscular y el riesgo de sufrir caídas;
- previene muchos problemas de salud y enfermedades crónicas, o su progresión (incluidos los riesgos asociados a las enfermedades cardiovasculares);
- mejora su estado de ánimo y salud mental;
- recarga su energía y mejora su vida diaria.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Integrar una nueva actividad física en su rutina diaria puede llevar tiempo. A continuación, encontrará algunos consejos:

- ➔ Habilite un espacio.
- ➔ Vaya de a poco. Nunca se fuerce a hacer un movimiento.
- ➔ Respire profundo.
- ➔ Comience con unas pocas repeticiones y agregue más con el tiempo.
- ➔ Salvo que la indicación sea otra, mantenga los pies, las rodillas, la cadera y los hombros alineados.
- ➔ Deténgase si siente alguna molestia.
- ➔ Evite el dolor.

Guía: Cómo elegir la unidad de *Le GO* que sea adecuada para mí

La capacidad de cada persona es diferente. Elija su programa de ejercicios en función de su nivel de condición física y movilidad. Busque el color de la unidad de *Le GO* que mejor se adapte a su situación para identificar el programa correcto. Si no está seguro, elija el número más alto y comience con ese.



- ya hace ejercicio con regularidad;
- no usa dispositivos de ayuda de movilidad para caminar (bastón o andador).



- no usa dispositivos de ayuda de movilidad para caminar (bastón o andador);
- no tiene cardiopatías ni enfermedad pulmonar;
- durante el último año (12 meses), no sufrió ninguna caída.



- usa bastón, pero no necesita ayuda para subir escaleras;
- durante el último año (12 meses), se cayó solo una vez.



- usa andador o caminador de tres o cuatro ruedas, ◦
- necesita ayuda para subir escaleras, ◦
- durante el último año (12 meses), se cayó dos veces o más.



- usa andador, caminador de tres o cuatro ruedas o silla de ruedas, y
- necesita ayuda para ponerse de pie.

EQUIPOS

- Alfombrita
- Silla, si necesita apoyo
- Botella de agua para hidratarse

1 • Flexiones de brazos en la pared



- Mueva un pie hacia atrás mientras empuja con las manos hacia adelante.
- Vuelva a colocar el pie en la posición inicial y repita con la otra pierna.
- Repita 20 veces, alterne los lados (10 veces de cada lado).

2 • Combinación de sentadilla con abducción de cadera



- Desde la posición de pie, baje a la posición de sentado mientras levanta los brazos hacia el frente y junta las manos.
- Vuelva a incorporarse y luego levante una pierna hacia un lado.
- Repita la secuencia con la otra pierna. Repita 12 veces (6 de cada lado).

3 • Rodilla hacia la mano opuesta



- Levante una rodilla y tóquela con la mano opuesta.
- Vuelva a la posición inicial y repita con la otra pierna y la otra mano.
- Repita 20 veces, alterne los lados (10 veces de cada lado).

4 • Vuelos laterales



- Abra una pierna hacia un lado mientras levanta ambos brazos hacia los lados.
- Repita con la otra pierna.
- Repita 20 veces, alterne los lados (10 veces de cada lado).

5 • Rotación de hombros con brazos extendidos



- Con los brazos extendidos hacia los lados, haga 6 rotaciones hacia el frente.
- Y luego, en la misma posición, haga 6 rotaciones hacia atrás.

Repita los ejercicios 1 a 5 por segunda vez.

6 • Superman



- Extienda un brazo al frente y la pierna opuesta hacia atrás.
- Vuelva a la posición inicial y repita con la otra pierna y el otro brazo.
- Repita 12 veces, alterne los lados (6 veces de cada lado).

7 • Flexiones de brazos con apoyo de rodilla



- Flexione los codos y baje con el pecho hacia el piso.
- Empuje el cuerpo hacia atrás.
- Repita 12 veces.

8 • El puente



- Apoye las manos en el piso y levante los glúteos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita 12 veces.

9 • Estiramiento de la parte posterior del muslo



Use un cinturón o una correa si no llega a tomarse las rodillas

- Levante una pierna y sosténgala con las manos.
- Mantenga durante 3 respiraciones.
- Repita con la otra pierna.

10 • Rodilla al pecho



Use un cinturón o una correa si no llega a tomarse las rodillas

- Empuje una rodilla con las manos hacia el pecho.
- Mantenga durante 3 respiraciones.
- Repita con la otra pierna.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

EQUIPOS

- Silla
- Peso (pesas livianas, latas, botellas de agua, etc.)
- Pared
- Botella de agua para hidratarse

1 • Caminata en el lugar con movimientos dinámicos de brazos



- Levante la rodilla y el brazo opuesto a 90 grados.
- Alterne con el otro brazo y con la otra pierna.
- Dé 20 pasos rítmicos, levante las rodillas lo más alto que pueda.

2 • Paso adelante con apertura de pecho



- Dé un paso largo hacia adelante y extienda el brazo opuesto hacia el lado mientras inhala.
- Vuelva a la posición inicial mientras exhala.
- Repita de 10 a 12 veces, alternando piernas y brazos.

3 • Sentadillas (sentarse y ponerse de pie)



- Agáchese a una posición sentada, extienda los brazos al frente. Mantenga la espalda derecha.
- Vuelva a incorporarse.
- Repita de 10 a 12 veces.

4 • Flexión plantar



- Levante los talones y párese sobre las puntas de los pies.
- Vuelva a apoyarlos en el piso.
- Repita de 10 a 12 veces.

5 • Golpes con puños



- Mientras inhala, estire un brazo hacia el frente y empuje el codo opuesto hacia atrás.
- Alterne los brazos mientras exhala.
- Repita la serie de 10 a 20 veces.

6 • Flexiones de brazos en la pared



- Apoye las manos en la pared, con los brazos extendidos hacia el frente.
- Flexione los codos e inclínese hacia la pared.
- Empuje lejos de la pared para volver a la posición inicial.
- Repita de 10 a 12 veces.

7 • Flexión de codos



Tome un peso liviano (latas de sopa o botellas de agua) en cada mano para aumentar el nivel de dificultad

- Flexione los codos y lleve las manos hacia los hombros.
- Lentamente lleve las manos de nuevo hacia abajo.
- Repita de 10 a 12 veces.

8 • Rotación externa de hombros



Tome un peso liviano (latas de sopa o botellas de agua) en cada mano para aumentar el nivel de dificultad

- Extienda los brazos hacia afuera pero mantenga los codos pegados al cuerpo.
- Vuelva a llevar los brazos al frente.
- Repita de 10 a 12 veces.

9 • Equilibrio con los pies juntos



Mantenga una mano cerca del respaldo de la silla, en caso de que la necesite como apoyo

- Coloque los pies juntos.
- Lentamente suelte la silla, si es posible.
- Mantenga durante 10 a 30 segundos.
- Si puede, cierre los ojos.

10 • Equilibrio con un pie delante del otro



Mantenga una mano cerca del respaldo de la silla en caso de que la necesite como apoyo

- Coloque un pie delante del otro.
- Lentamente suelte la silla, si es posible.
- Mantenga durante 10 a 30 segundos, cambie de pie y repita.

11 • Equilibrio con una pierna



Mantenga una mano cerca del respaldo de la silla, en caso de que la necesite como apoyo

- Eleve un pie.
- Lentamente suelte la silla, si es posible.
- Mantenga durante 10 a 30 segundos, cambie de pie y repita.

12 • Estiramiento de pantorrillas



- Dé un paso atrás manteniendo la pierna estirada.
- Mantenga durante 3 respiraciones.
- Repita con la otra pierna.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

EQUIPOS

- Silla con respaldo firme
- Pared
- Botella de agua para hidratarse

1 • Marcha con o sin brazos



- Levante una rodilla y el brazo opuesto.
- Alterne levantando el otro brazo y la otra pierna.
- Dé 20 pasos rítmicos, levante cada rodilla lo más alto que pueda.
- Permanezca cerca de la silla.

2 • Paso adelante



Aférrese a la silla, si es necesario

- Dé un paso hacia adelante mientras inhala.
- Vuelva a la posición inicial mientras exhala.
- Repita de 8 a 10 veces, alternando piernas.

3 • Flexión plantar



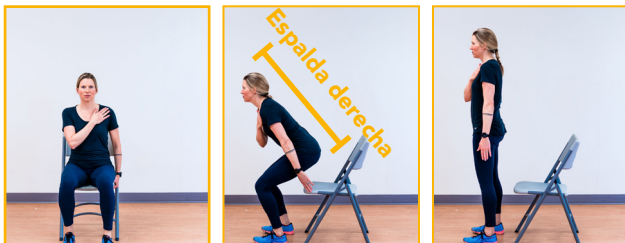
- Levante los talones y párese sobre las puntas de los pies.
- Apoye los talones en el piso.
- Repita de 8 a 10 veces.

4 • Abducción de cadera



- Levante una pierna hacia el costado.
- Repita de 8 a 10 veces.
- Luego, hágalo con la otra pierna.

5 • Sentadillas o sentarse y ponerse de pie



Mantenga los hombros relajados

- Levántese con ayuda de los apoyabrazos o del asiento de la silla, si es necesario.
- Lentamente, vuelva a sentarse.
- Repita de 8 a 10 veces.
- Si es necesario, coloque una segunda silla firme frente a usted para usar el respaldo.

6 • Nado



- Estire un brazo delante de usted y el otro brazo hacia atrás mientras se inclina hacia adelante.
- Alterne brazos.
- Repita de 8 a 10 veces (4 o 5 de cada lado), mantenga la espalda derecha.

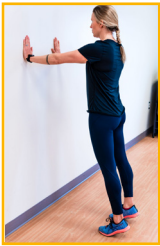
7 • Rotación externa de hombros



Tome un peso liviano (latas de sopa o botellas de agua) en cada mano para aumentar el nivel de dificultad

- Extienda los brazos hacia afuera pero mantenga los codos pegados al cuerpo.
- Vuelva a llevar los brazos al frente.
- Repita de 8 a 10 veces.

8 • Flexiones de brazos en la pared



- Apoye las manos en la pared, con los brazos estirados hacia el frente.
- Flexione los codos e inclínese hacia la pared.
- Empuje lejos de la pared para volver a la posición inicial.
- Repita de 8 a 10 veces.

9 • Equilibrio con los pies juntos



Mantenga una mano cerca del respaldo de la silla, en caso de que la necesite como apoyo

- Coloque los pies juntos.
- Lentamente suelte la silla, si es posible.
- Mantenga durante 10 a 30 segundos.

10 • Estiramiento de espalda



- Mientras exhala, encorve la espalda llevando la barbilla hacia el pecho.
- Inhale y arquee la espalda.
- Repita 5 veces.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

EQUIPOS

- Silla con respaldo firme
- Una segunda silla o encimera
- Botella de agua para hidratarse

1 • Rotación interna y externa de hombros



- Siéntese con los brazos a los costados.
- Mientras inhala, gire los pulgares y las palmas de las manos hacia afuera.
- Exhale y gire los pulgares y las palmas de las manos hacia adentro y baje la barbilla.
- Repita 5 veces, respirando profundamente.

2 • Movilidad de tobillos (talón-dedos)



- Siéntese con los pies separados a una distancia del ancho de hombros.
- Con los talones apoyados en el piso, levante los dedos de los pies lo más alto que pueda.
- Apoye en el piso los dedos de los pies y levante los talones lo más alto que pueda.
- Repita la serie 5 veces.

3 • Caminata en el lugar



- Siéntese con los pies separados a una distancia del ancho de hombros.
- Levante una rodilla y el brazo opuesto.
- Repita alternando rodillas y brazos.
- Dé entre 5 y 10 pasos mientras alterna; respire normalmente.

4 • Extensión de rodillas



- Siéntese con los pies separados a una distancia del ancho de hombros.
- Mueva la parte superior del cuerpo hacia adelante desde el respaldo de la silla.
- Tome los lados de la silla con las manos.
- Levante el pie mientras estira la pierna y contrae el muslo.
- Al mismo tiempo, lleve los dedos del pie hacia usted.
- Vuelva a apoyar el pie en el piso.
- Repita de 5 a 10 veces y luego haga el ejercicio con la otra pierna.

5 • Golpes con puños



- Extienda el brazo con el puño hacia el frente y empuje el codo opuesto hacia atrás.
- Alterne los movimientos de los brazos.
- Repita de 5 a 10 veces.

6 • Presión con las dos manos



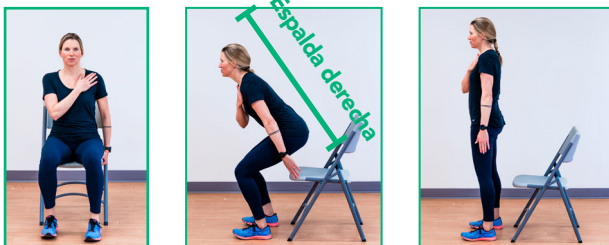
- Coloque las palmas de las manos una contra la otra con los dedos extendidos.
- Presione una contra otra mientras exhala profundamente.
- Afloje, inhale y repita de 5 a 10 veces.

7 • Tiro con arco



- Con los dedos apuntando hacia el techo, estire el brazo hacia un lado y gire la cabeza en esa dirección.
- Mueva el otro codo en la dirección opuesta.
- Cambie los brazos.
- Repita la serie de 5 a 10 veces.

8 • Sentadilla con silla



Mantenga los hombros relajados

- Con la ayuda de otra persona, levántese usando los apoyabrazos o el asiento de la silla, si es necesario.
- Lentamente vuelva a sentarse, con ayuda, de ser necesario.
- Repita de 8 a 10 veces.
- Si es necesario, coloque una segunda silla firme frente a usted para usar el respaldo.

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

Creado por Move 50+, con el apoyo de Sercovie y Ministère de la Famille, en colaboración con el Departamento de Geriátría del Centre hospitalier de l'Université de Montréal y la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

EQUIPOS

- Silla con respaldo firme (ejercicios 1 a 4)
- Mesa o encimera (ejercicios 1 a 4)
- Cama (ejercicios 5 a 8)
- Botella de agua para hidratarse

1 • Movilidad de tobillos (talón-dedos)



- Siéntese con los pies separados a una distancia del ancho de hombros.
- Levante los dedos lo más alto que pueda.
- Apoye los dedos de los pies en el piso y levante los talones lo más alto que pueda.
- Repita la serie de 5 a 10 veces.

2 • Caminata en el lugar con movimientos de brazos opuestos



- Levante una rodilla y el brazo opuesto.
- Alterne rodillas y brazos.
- Dé entre 5 y 10 pasos mientras alterna; respire normalmente.

3 • Extensión de rodillas



- Levante el pie mientras estira la pierna y contrae el muslo.
- Al mismo tiempo, lleve los dedos del pie hacia usted.
- Vuelva a apoyar el pie en el piso.
- Repita de 5 a 10 veces y luego haga el ejercicio con la otra pierna.

4 • Piano de mesa



- Dibuje un círculo grande con un brazo extendido sobre una mesa o encimera, como si la estuviese limpiando.
- Haga 5 círculos grandes con un brazo, luego repita con el otro brazo.

5 • Deslizamiento de rodillas



Si lo necesita, use un cinturón para que lo ayude a tirar del talón

- Deslice un talón hacia los glúteos, flexionando la rodilla lo más que pueda.
- Mueva lentamente el talón a su posición inicial.
- Repita de 5 a 10 veces y luego haga el ejercicio con la otra pierna.

6 • Abducción de cadera



- Acuéstese; flexione una rodilla y mantenga la otra pierna estirada.
- Deslice la pierna estirada hacia afuera lo más que pueda.
- Vuelva a colocar la pierna en la posición inicial.
- Repita de 5 a 10 veces y luego haga el ejercicio con la otra pierna.

7 • El puente



- Apoye las manos en el colchón y levante los glúteos.
- Baje lentamente a la posición inicial.
- Repita 5 veces.

8 • Ángel en la nieve



- Con las palmas de las manos hacia arriba, deslice los brazos lejos del cuerpo.
- Vuelva a deslizar los brazos hacia la posición inicial.
- Repita 5 veces.