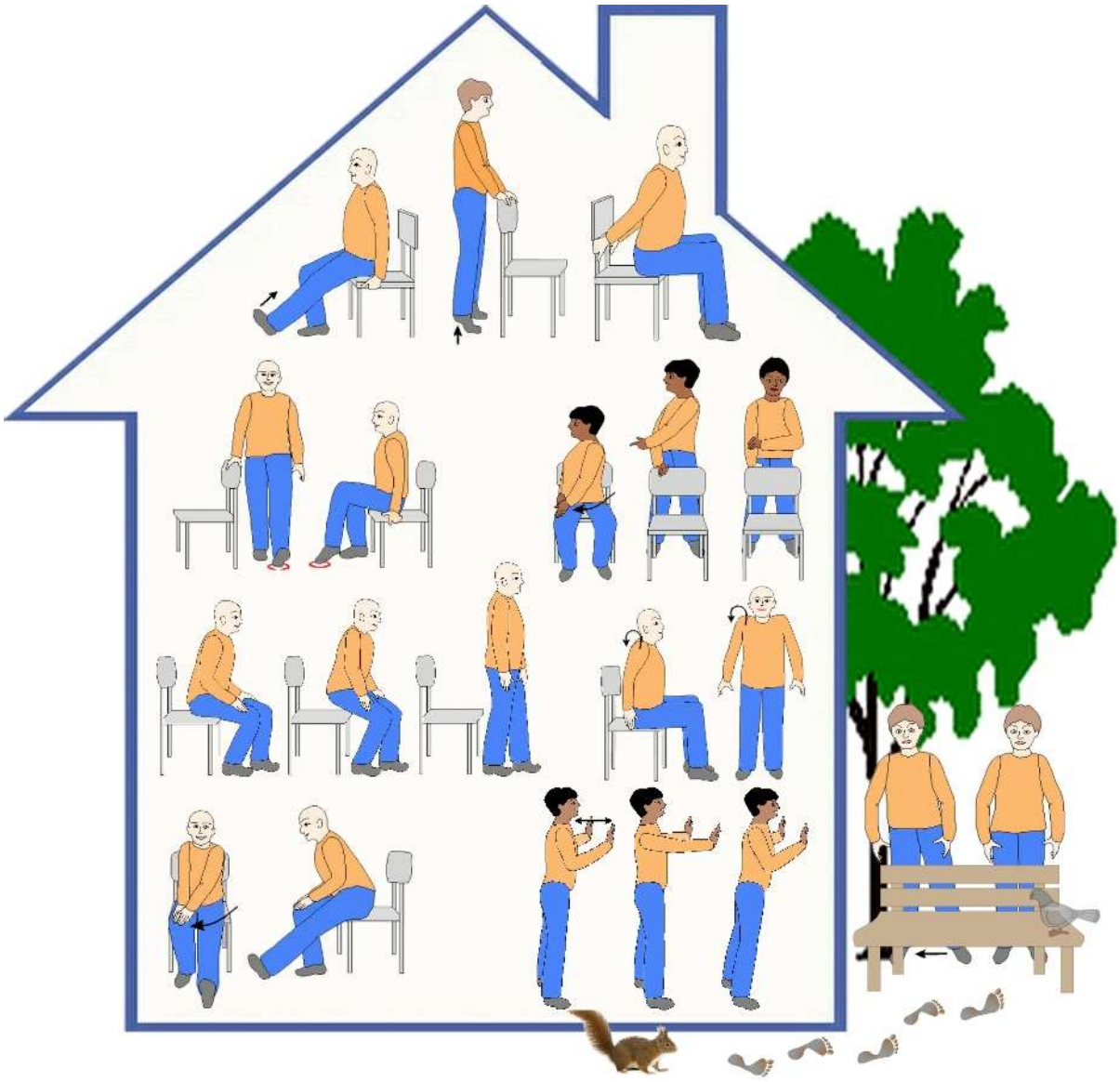
laterLife training™

‘I CAN’ CALENDARIO Activo 2020

- ✓ **PUEDO tomar diferentes decisiones**
- ✓ **PUEDO crear nuevos hábitos**
- ✓ **¡PUEDO mejorar mi fuerza y equilibrio durante todo el año!**



El Calendario LLT ‘I Can’ ha sido diseñado para ayudarle a mantener sus citas al tiempo que mejora de forma activa sus hábitos de fuerza, equilibrio, movilidad y hábitos de movimiento a lo largo del camino.

Roar – Connections for Life es una organización benéfica comprometida con poner este consejo 'I CAN' en la vida diaria de las personas mayores. A través de nuestro trabajo en las comunidades sabemos que, las caídas causan soledad y la soledad provoca caídas, y ambas se pueden prevenir con el apoyo adecuado. Estos ejercicios pueden ayudarle, a usted o a alguien que conozca, a mantener o ganar un nivel de fuerza y equilibrio que le ayudará a hacer frente una amplia gama de cosas que todavía desea perseguir para moverse con confianza, usar el transporte, realizar actividades con los demás, sufrir menos dolores y saber que puede levantarse con seguridad si lo necesita.

Estos ejercicios están creando tal diferencia en las personas a las que apoyamos que nuestro departamento de emergencias del hospital local ha notado una disminución en el número de personas mayores que están siendo ingresadas debido a las caídas en los últimos 3 años. Invierta tiempo y sentirá la diferencia. ¡Nunca es demasiado tarde, pero tampoco demasiado pronto, como hemos descubierto!

Nicola Hanssen
CEO ROAR Connections for Life

Todos los ingresos de este calendario irán a ROAR para apoyar su importante labor.
Charity Number SC042041

Aviso legal

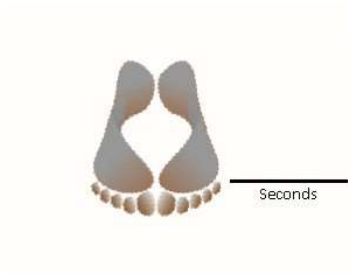
Este es un calendario con algunos ejercicios sugeridos, no es un Programa de Ejercicios en casa. Usted asume la responsabilidad de su propio programa de ejercicios. Los autores y asesores de los ejercicios de este calendario no aceptan ninguna responsabilidad. Todo el contenido se proporciona solo como información general y no debe ser tratado como un sustituto de las recomendaciones médicas de su propio médico de cabecera o cualquier otro profesional de la salud.

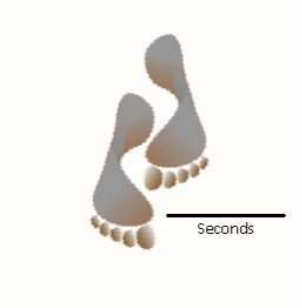
Cómo usar el calendario:
Cada mes le daremos uno o dos movimientos que pueden ayudarle a mejorar su fuerza y equilibrio a lo largo del año.

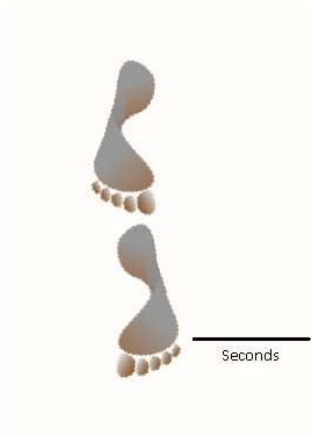
Para ayudar a realizar un seguimiento de sus progresos, comience con estos dos simples desafíos. Es importante para su motivación que usted pueda sentir y medir la mejora.

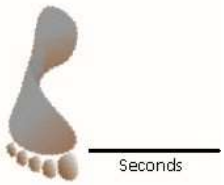
PRUEBA DE EQUILIBRIO DE 4 PUNTOS (4 POINT BALANCE TEST)

Póngase de pie junto a una superficie u objeto estable (por si acaso)
Con los pies descalzos, trate de mantener las posiciones dibujadas abajo (sin agarrarse a nada) durante 10 segundos. Escriba cuántos segundos puede mantenerse en cada posición.





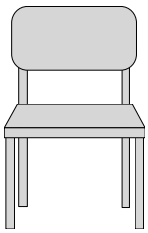




SI PUEDE MANTENERSE 10 SEGUNDOS EN CADA POSICIÓN DE PIE ¿CUÁL ES EL TIEMPO MÁXIMO QUE PUEDE MANTENERSE SOBRE UNA PIERNA?

_____

LEVANTARSE DE LA SILLA (CHAIR RISE TEST)



Siéntese en una silla dura (como una silla de comedor)
Camine con sus caderas hacia delante hasta sobrepasar el centro de la silla
Cuente cuántas veces puede levantarse y sentarse en 30 segundos (contar cada vez que se siente)
Tome nota si necesita apoyar los brazos para ayudar a levantarse de la silla.

ESCRIBA SU PUNTUACIÓN AQUÍ: _____veces ¿Usando los brazos? Sí/No

Vea cómo mejora a lo largo del año reevaluándose.

Enero

Comience el año con un nuevo hábito positivo y beneficioso.

Sentarse y levantarse cada hora

¿Por qué es beneficioso? Interrumpir largos períodos de tiempo sentado es muy beneficioso para cualquier persona, independientemente de su edad.

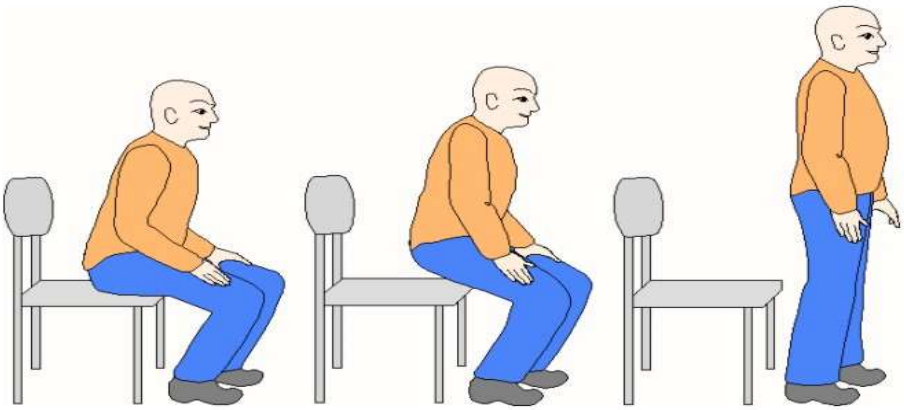
Ponerse de pie y sentarse ayuda a mantener las piernas fuertes. ¡La disminución de fuerza en las piernas se debe principalmente al desuso y no a la enfermedad!

¡Tome decisiones para mantenerse fuerte, proteja sus piernas!

Nombre del movimiento: Sentarse y levantarse

Elija el número de repeticiones; Repetir 1, 3 o 5 veces
Frecuencia; cada hora que pase sentado
Haga bien la técnica;

- Caminar con sus caderas hasta sobrepasar el centro de la silla (facilita levantarse)
- Marche un poco con los pies para aumentar los circulación.
- Lleve los pies un poco hacia atrás, manteniendo los talones apoyados en el suelo.
- Póngase recto, incline su tronco hacia delante.
- Tome impulso para levantarse.
- Póngase de pie resto y mueva los pies un poco para bombear la sangre.
- Retroceda un poco y sienta la silla en la parte posterior de las piernas.
- Doble las rodillas, dirigiendo las nalgas a la silla y siéntese con control.
- Sienta cómo sus piernas van fortaleciéndose con el tiempo.



✓ **Marque los días que realizó este movimiento**

Enero 2020

Miércoles	**1**	‘¡No todos los días!’ (No olvide sus ejercicios). Feliz Año Nuevo	O
Año Nuevo			
Jueves	**2**		O
Viernes	**3**		O
Sábado	**4**		O
Domingo	**5**		O
Lunes	**6**	Practique sentado más despacio y con control para hacerse más fuerte.	O
Martes	**7**		O
Miércoles	**8**		O
Jueves	**9**		O
Viernes	**10**		O
Sábado	**11**		O
Domingo	**12**		O
Lunes	**13**	¿Cómo van los ejercicios? La frecuencia es la clave para que el movimiento sea más fácil.	O
Martes	**14**		O
Miércoles	**15**		O
Jueves	**16**		O
Viernes	**17**		O
Sábado	**18**	Los descansos regulares de la sesión ayudan a controlar el peso.	O
Domingo	**19**		O
Lunes	**20**		O
Martes	**21**		O
Miércoles	**22**		O
Jueves	**23**		O
Viernes	**24**	Siga así. ¿Siente sus piernas más fuertes?	O
Sábado	**25**		O
Domingo	**26**		O
Lunes	**27**		O
Martes	**28**		O
Miércoles	**29**	La práctica regular del ejercicio de Sentarse y Levantarse ayudará a reducir el dolor de rodilla.	O
Jueves	**30**		O
Viernes	**31**		O

Marque los días que realizó el ejercicio de SENTARSE Y LEVANTARSE

Febrero

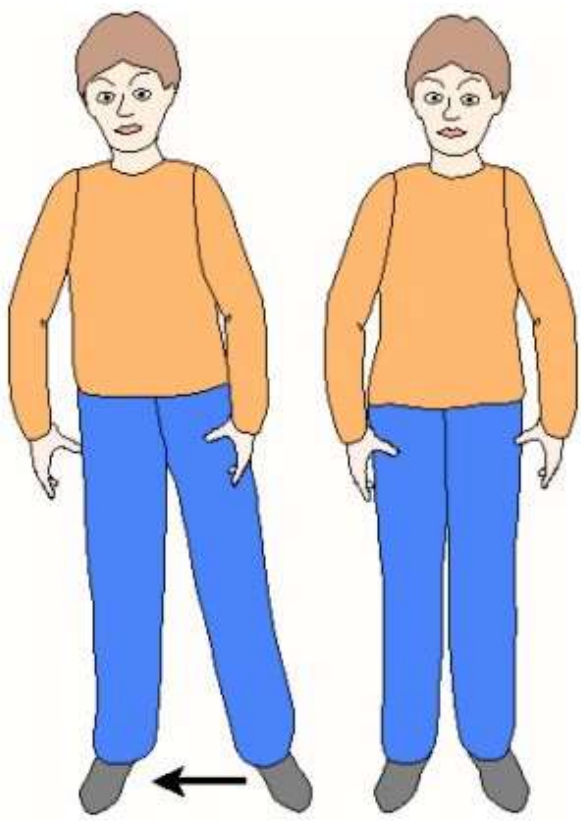
Aplique el nuevo hábito de enero con este movimiento que fortalece los músculos alrededor de las caderas

Paso lateral

¿Por qué? Porque estos músculos y la articulación de la cadera se utilizan para dar un paso hacia los lados, recuperar el equilibrio y girar. Todos necesitamos este movimiento para salir fácilmente del coche o del baño. Si esto es fácil para usted, puede progresar dando un paso hacia los lados sobre un objeto invisible (o pequeño)

Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5 en cada dirección cada día
Frecuencia; ¡Incorpórelo a las rutinas diarias cuando estén de pie quieto en la cocina, en los muros del jardín o esperando en una cola!
Haga bien la técnica;

- Póngase de pie erguido
- Mantenga las caderas y los pies mirando al frente y las rodillas relajadas.
- Dé un paso hacia los lados y apoye el dedo gordo del pie primero, luego el talón
- Acerque el otro pie hasta unirlos
- Elija una superficie fija / más alta si necesita mas soporte



Marque los días que realizó este movimiento

Febrero 2020

Sábado	**1**	¡Diariamente no quizás! Los cambios diarios construyen cambios mensuales que construyen cambios en la vida = ¡añade vida a los años!	O
Domingo	**2**		O
Lunes	**3**		O
Martes	**4**		O
Miércoles	**5**		O
Jueves	**6**	Paso lateral a lo largo de su pasillo para traer los cambios	O
Viernes	**7**		O
Sábado	**8**		O
Domingo	**9**		O
Lunes	**10**		O
Martes	**11**	Músculos laterales de las piernas fuertes ayudan a su estabilidad	O
Miércoles	**12**		O
Jueves	**13**		O
Viernes	**14**		O
Sábado	**15**		O
Domingo	**16**		O
Lunes	**17**	Siéntese recto, manténgase firme: invierta en su fuerza y sus últimos años se lo agradecerán	O
Martes	**18**		O
Miércoles	**19**		O
Jueves	**20**		O
Viernes	**21**		O
Sábado	**22**	Podría subir y bajar las escaleras hoy	O
Domingo	**23**		O
Lunes	**24**		O
Martes	**25**		O
Miércoles	**26**	Los pasos laterales le ayudarán a salir del coche más fácilmente	O
Jueves	**27**		O
Viernes	**28**		O
Sábado	**29**		O

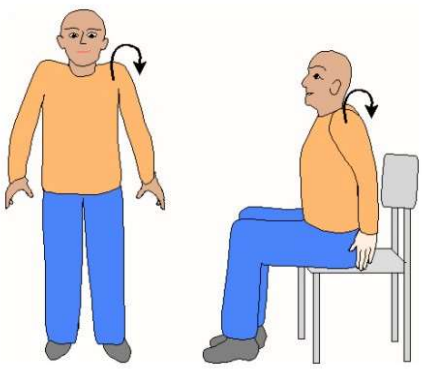
Marque los días que realizó el PASO LATERAL

Marzo

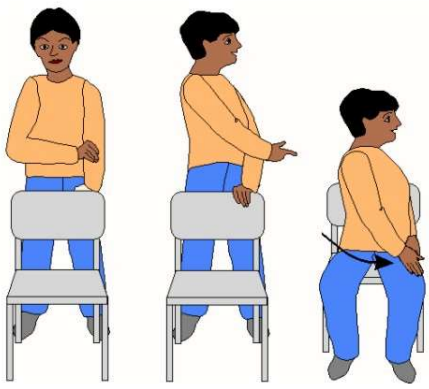
Agregue un régimen de movilidad a su rutina matutina
Se pueden hacer sentados, al lado de la cama o de pie.
Giros de hombro, torsión de tronco, activadores de tobillo

¿Por qué? Rara vez nos tomamos el tiempo para mover nuestras articulaciones en todo su rango de movimiento.

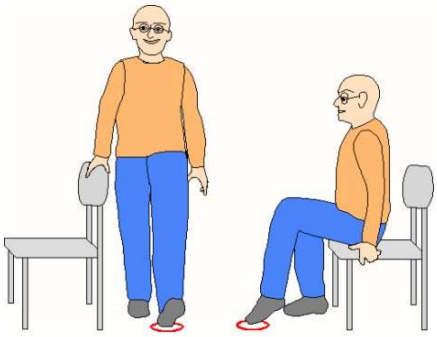
Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5 repeticiones de cada antes del desayuno.
Frecuencia; añádalo a su rutina, cada mañana.
Haga bien la técnica;



- De pie quieto o sentado con los pies separados al ancho de las caderas
- Levante los hombros hacia las orejas
- Tire de ellos hacia atrás y apriete con los omóplatos juntos
- Déjelos caer y repítalo nuevamente
- Intente hacer los movimientos de giro suaves y lentos



- De pie quieto o sentado con los pies separados al ancho de las caderas
- Gire la parte superior del cuerpo (tronco, cuello y cabeza) hacia la izquierda, lo más lentamente posible, pero mantenga las caderas mirando hacia adelante
- Repita en el lado opuesto



- De pie de lado (o siéntese recto en la parte delantera) de la silla
- Póngase recto
- Sujete la parte posterior de la silla (o los lados si está sentado)
- Coloque el talón de un pie en el suelo y luego levántelo y colóquelo de puntillas en el mismo lugar
- ¿Podría poner algo en el suelo para asegurarse de que pisa el mismo lugar?

✓ **Marque los días que realizó este movimiento**

Marzo 2020

Domingo	**1**	Crea en los beneficios de empezar poco a poco. Hacer “algo” es el mejor comienzo posible	O
Lunes	**2**		O
Martes	**3**		O
Miércoles	**4**		O
Jueves	**5**		O
Viernes	**6**		O
Sábado	**7**	La movilidad regular puede mantener las articulaciones flexibles/ haciendo sentir que el movimiento es más fácil	O
Domingo	**8**		O
Lunes	**9**		O
Martes	**10**		O
Miércoles	**11**	El aumento del movimiento en los tobillos ayuda a caminar	O
Jueves	**12**		O
Viernes	**13**		O
Sábado	**14**		O
Domingo	**15**		O
Lunes	**16**	Llegue a un cuerpo cerca de usted; el declive relacionado con la edad, usted puede revertirlo	O
Martes	**17**		O
Miércoles	**18**		O
Jueves **Día del Padre**	**19**		O
Viernes	**20**		O
Sábado	**21**		O
Domingo	**22**		O
Lunes	**23**	Solo moverse más puede contribuir a ganancias significativas en salud	O
Martes	**24**		O
Miércoles	**25**		O
Jueves	**26**		O
Viernes	**27**	La flexibilidad de la columna vertebral reduce la rigidez y el dolor de la espalda	O
Sábado	**28**		O
Domingo	**29**		O
Lunes	**30**		O
Martes	**31**		O

Marque los días que realizó esos movimientos

Abril

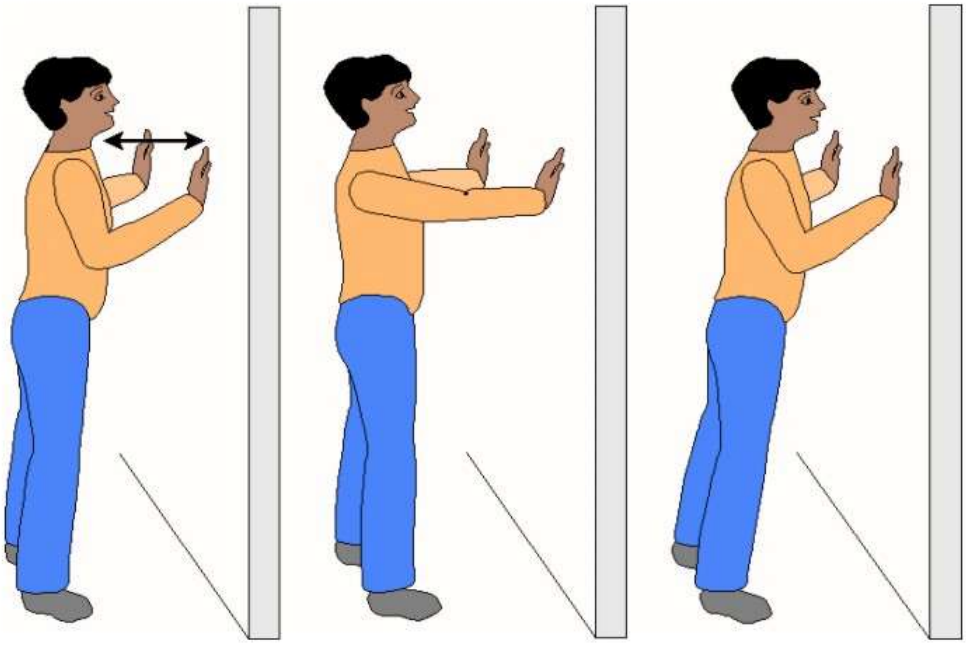
Aprovechando la movilidad del hombro a partir de marzo, agregue algunas flexiones a su día

Prensa de pared

¿Por qué? ¡Mantener fuerte la parte superior del cuerpo facilita el trabajo de sus actividades diarias, transportando cosas y controlando las reacciones de equilibrio!

Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5
Frecuencia; incorpore rutinas semanales, 3 días de la semana, cuando saque la basura o prepare el reciclaje
Haga bien la técnica;

- Coloque las palmas de las manos en la pared en línea con los hombros
- Camine con los pies hacia atrás unos centímetros, manteniendo los talones en el suelo
- Mantenga la espalda recta y los músculos de la barriga firmes
- Aproxime su nariz a la pared lentamente.
- Empuje hacia atrás lentamente



✓ **Marque los días que realizó este movimiento**

Abril 2020

Miércoles	**1**	El músculo necesita movimiento. El movimiento crea músculo	O
Jueves	**2**		O
Viernes	**3**		O
Sábado	**4**		O
Domingo	**5**		O
Lunes	**6**		O
Martes	**7**	Los brazos fuertes dan mejores abrazos	O
Miércoles	**8**		O
Jueves Jueves Santo	**9**		O
Viernes Viernes Santo	**10**	Los ejercicios de fortalecimiento se hacen mejor lentamente	O
Sábado	**11**		O
Domingo	**12**		O
Lunes	**13**		O
Martes	**14**		O
Miércoles	**15**	Las flexiones ayudan a fortalecer la columna vertebral	O
Jueves	**16**		O
Viernes	**17**		O
Sábado	**18**		O
Domingo	**19**		O
Lunes	**20**	Úselo o piérdalo (sabe que tiene sentido)	O
Martes	**21**		O
Miércoles	**22**		O
Jueves	**23**		O
Viernes	**24**		O
Sábado	**25**		O
Domingo	**26**	Manténgase fuerte, manténgase en movimiento	O
Lunes	**27**		O
Martes	**28**		O
Miércoles	**29**		O
Jueves	**30**		O

Marque los días que realizó PRENSA DE PARED

Mayo

Un mejor equilibrio depende, en gran medida, de tobillos más fuertes, por lo que ponerse de puntillas es imprescindible

Puntillas

¿Por qué? Las reacciones de equilibrio dependen de tobillos fuertes para dar pasos adicionales, caminar sobre superficies irregulares y caminar en la arena en verano

Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5 por día
Frecuencia; rutinas diarias: cuando espera a que la tetera hierva, haciendo cola, en el cajero automático o mientras se lava los dientes
Haga bien la técnica;

- Manténgase recto agarrado a una silla robusta, mesa o fregadero.
- Levante los talones llevando su peso sobre el dedo gordo del pie
- Mantenga la posición un segundo
- Baje los talones con control

Marque los días que realizó este movimiento

Mayo 2020

Viernes 1 Fiesta del Trabajo	Camine más orgulloso, más alto, más largo: cuide su caminar y él cuidará de usted	O
Sábado 2		O
Domingo 3 Día de la Madre		O
Lunes 4		O
Martes 5		O
Miércoles 6		O
Jueves 7	Los músculos fuertes te ayudan a sentirte más firme	O
Viernes 8		O
Sábado 9		O
Domingo 10		O
Lunes 11		O
Martes 12		O
Miércoles 13		O
Jueves 14	Levante los talones para llegar a ese armario alto	O
Viernes 15		O
Sábado 16		O
Domingo 17		O
Lunes 18		O
Martes 19		O
Miércoles 20		O
Jueves 21	Levántese sobre los dedos de los pies para evitar los problemas	O
Viernes 22		O
Sábado 23		O
Domingo 24		O
Lunes 25		O
Martes 26	Los tobillos fuertes mejoran la estabilidad	O
Miércoles 27		O
Jueves 28		O
Viernes 29		O
Sábado 30		O
Domingo 31		

Marque los días que hizo PUNTILLAS

Junio

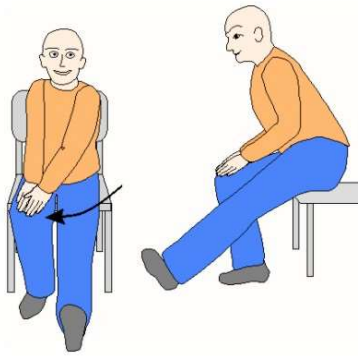
Ahora se está moviendo más y las actividades de equilibrio y fuerza son ahora parte de sus rutinas diarias, es hora de agregar algunos estiramientos

Estiramiento de pectoral, estiramiento lateral del tronco, estiramiento posterior del muslo, estiramiento de pantorrilla

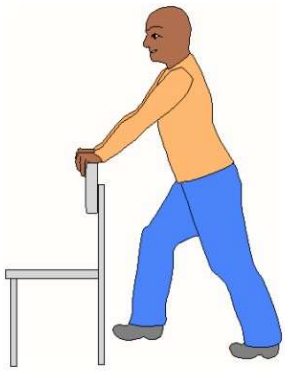
¿Por qué? Tomarse unos minutos para estirar los músculos después de la actividad no solo le hace sentirse bien, sino que mejora el rango de movimiento en las articulaciones, lo que a su vez afecta a la movilidad y actividades como: caminar, ponerse los calcetines, jardinería, etc.

Elija el número de repeticiones; 1 o 2 a cada lado
Frecuencia; diariamente, mejor después de haber estado activo y calentado un poco.
Haga bien la técnica;

- Siéntese recto, lejos del respaldo de la silla
- Alcance con los ambos brazos la parte de atrás de la silla y agárrese.
- Presione su pecho hacia arriba y hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en su pecho
- Mantenga durante 10-20 segundos



- Asegúrese de estar justo en la parte delantera de la silla
- Estire una pierna colocando el talón en el suelo
- Coloque ambas manos sobre la otra pierna y luego siéntese muy recto
- Inclínese hacia adelante con la espalda recta hasta que sienta el estiramiento en la parte posterior del muslo
- Mantenga durante 10-20 segundos
- Repita en la otra pierna



- De pie detrás del respaldo de la silla y agárrese con ambas manos.
- De un paso atrás con una pierna y presione el talón contra el suelo
- Inclínese un poco hacia adelante sobre la pierna flexionada
- Verifique que ambos pies miren directamente hacia adelante
- Sienta el estiramiento en su gemelo
- Mantenga durante 10-20 segundos
- Repita en la otra pierna

✓ **Marque los días que realizó este movimiento**

Junio 2020

Lunes	**1**	Estirar los músculos los alarga a ellos y a usted	O
Martes	**2**		O
Miércoles	**3**		O
Jueves	**4**		O
Viernes	**5**		O
Sábado	**6**		O
Domingo	**7**	Estirar el pecho ayuda a la rigidez de la espalda.	O
Lunes	**8**		O
Martes	**9**		O
Miércoles	**10**		O
Jueves	**11**		O
Viernes	**12**		O
Sábado	**13**		O
Domingo	**14**	Estirar los músculos más largos de las piernas supone dar una zancada más larga	O
Lunes	**15**		O
Martes	**16**		O
Miércoles	**17**		O
Jueves	**18**		O
Viernes	**19**		O
Sábado	**20**	Podría estirarse mientras mira la televisión	O
Domingo	**21**		O
Lunes	**22**		O
Martes	**23**		O
Miércoles	**24**		O
Jueves	**25**		O
Viernes	**26**		O
Sábado	**27**		O
Domingo	**28**	¿Puede alcanzar los dedos de sus pies?	O
Lunes	**29**		O
Martes	**30**		O

Marque los días que realizó los ESTIRAMIENTOS

Julio

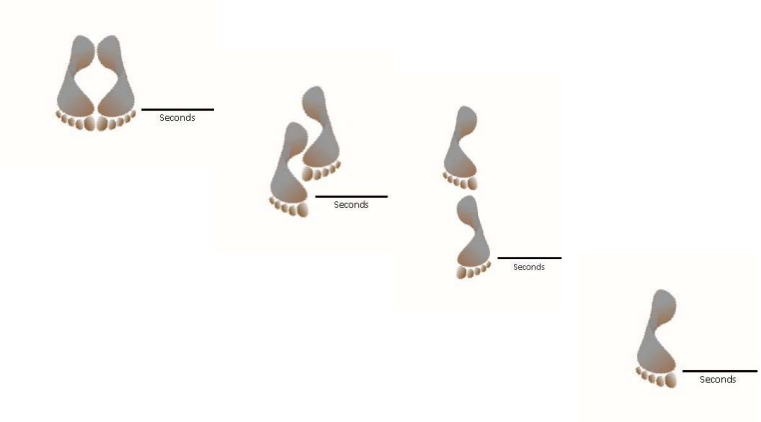
Han pasado 6 meses desde que comenzó a crear nuevos hábitos de fuerza y equilibrio. Este mes es el momento de "volver a evaluar" su fuerza y equilibrio y reflexionar sobre su progreso, qué ejercicios aún está disfrutando y cuáles se han "olvidado".

Mire a través del calendario su progreso en los últimos 6 meses; los días que marcó que se completaron los ejercicios, ¿qué hábitos se han creado como resultado? El cambio ocurre con el tiempo, el efecto acumulativo de pequeños cambios produce importantes beneficios para la salud. Crear fuerza y equilibrio ahora es una inversión para SU futuro y su potencial de movimiento.

Complete las dos pruebas que realizó hace 6 meses. Aquí están como recordatorio.

PRUEBA DE EQUILIBRIO DE 4 PUNTOS (4 POINT BALANCE TEST)

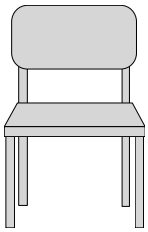
Póngase de pie junto a una superficie u objeto estable (por si acaso)
Con los pies descalzos, trate de mantener las posiciones dibujadas abajo (sin agarrarse a nada) durante 10 segundos. Escriba cuántos segundos puede mantenerse en cada posición.



Si puede mantenerse 10 segundos en cada posición de pie ¿cuál es el tiempo máximo que puede mantenerse sobre una pierna?

_____

LEVANTARSE DE LA SILLA (CHAIR RISE TEST)



Siéntese en una silla dura (como una silla de comedor)
Camine con sus caderas hacia delante hasta sobrepasar el centro de la silla
Cuente cuántas veces puede levantarse y sentarse en 30 segundos (contar cada vez que se siente)
Tome nota si necesita apoyar los brazos para ayudar a levantarse de la silla.

Número de veces que se levanta de la silla:_____

En julio, haga todos los ejercicios de enero a junio todos los días que pueda

✓ **Marque los días que realizó el ejercicio**

Julio 2020

Miércoles	**1**	6 meses cumplidos, ¡bien hecho! Hora de poner a prueba su progreso	O
Jueves	**2**		O
Viernes	**3**		O
Sábado	**4**		O
Domingo	**5**		O
Lunes	**6**		O
Martes	**7**	Practicar movimientos difíciles los hace más fáciles	O
Miércoles	**8**		O
Jueves	**9**		O
Viernes	**10**		O
Sábado	**11**		O
Domingo	**12**		O
Lunes	**13**		O
Martes	**14**	Camine más alto y más largo	O
Miércoles	**15**		O
Jueves	**16**		O
Viernes	**17**		O
Sábado	**18**		O
Domingo	**19**		O
Lunes	**20**		O
Martes	**21**		O
Miércoles	**22**	Estar en forma para sentarse	O
Jueves	**23**		O
Viernes	**24**		O
Sábado	**25**		O
Domingo	**26**		O
Lunes	**27**		O
Martes	**28**		O
Miércoles	**29**		O
Jueves	**30**		O
Viernes	**31**	Tiene el poder de mantenerse fuerte por más tiempo	O

Marque los días que realizó sus ejercicios

Agosto

¿Es usted capaz de bajar y levantarse del suelo sin preocupaciones?

Si la respuesta es sí, en agosto su desafío es practicar esto semanalmente, además de continuar con todos los otros hábitos de fuerza y equilibrio que ha adoptado hasta ahora.

Si la respuesta es no (y ésta es una habilidad en la que le gustaría trabajar), los movimientos de movilidad de enero y abril son un primer paso esencial, comprométase a hacerlos todos los días durante el mes de agosto y eche un vistazo a los consejos sobre la técnica para levantarse eficientemente del suelo aquí ...

¿Por qué es beneficioso? Levantarse del suelo es una habilidad crítica para todos nosotros y es una buena medida de nuestra movilidad y fuerza

¡Tome decisiones para mantenerse fuerte y levantarse del suelo en agosto!

Secuencia hacia atrás: toda la secuencia

Posiciónese de frente a su silla a pocos pasos

Inclínese hacia adelante con su pierna más fuerte y sujete los lados del asiento o los brazos de la silla

Doble la rodilla hacia atrás hasta el piso

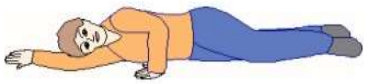
Lleve su otra rodilla al piso

Lleve una mano de sus manos de la silla y al suelo

Baje el otro brazo al suelo para arrodillarse en cuatro puntos.

Baje las caderas al piso suavemente

Deslícese hasta tumbarse en el suelo



Vuelva a sentarte de lado

Vuelva a ponerse de rodillas y ayudado de la silla vuelva a levantarse

Marque los días que realizó el ejercicio

Agosto 2020

Sábado 1		0
Domingo 2		0
Lunes 3		0
Martes 4		0
Miércoles 5	El músculo necesita movimiento. El movimiento crea músculo	0
Jueves 6		0
Viernes 7		0
Sábado 8		0
Domingo 9	Permanecer en el piso también ayuda a salir del baño	0
Lunes 10		0
Martes 11		0
Miércoles 12		0
Jueves 13		0
Viernes 14		0
Sábado 15 Asunción de la Virgen		0
Domingo 16	Levantarse del suelo es una habilidad crítica para todos nosotros: "hay que levantarse para bajar"	0
Lunes 17		0
Martes 18		0
Miércoles 19		0
Jueves 20		0
Viernes 21		0
Sábado 22		0
Domingo 23		0
Lunes 24	No olvide reducir su tiempo sentado; su cerebro, vasos sanguíneos y músculos realmente necesitan la gravedad. Cuanto menos se mueva, menos podrá moverse ☹	0
Martes 25		0
Miércoles 26		0
Jueves 27		0
Viernes 28		0
Sábado 29		0
Domingo 30		0
Lunes 31		0

Marque los días que llegó al suelo y volvió a subir o hizo otros ejercicios

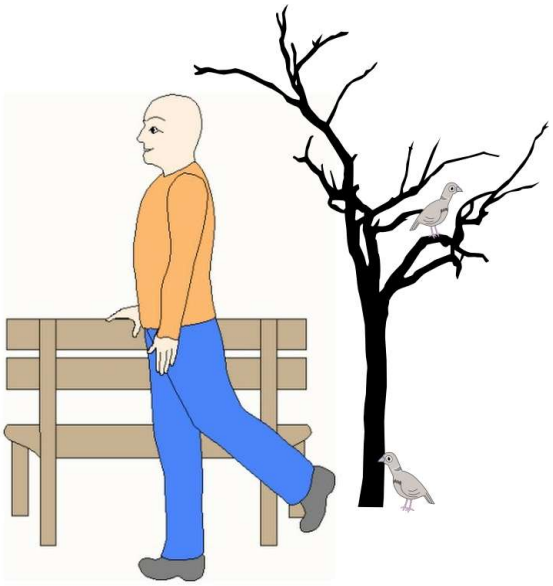
Septiembre

¡Oscilante septiembre! Tiene como objetivo desafiar su equilibrio. Si probándolo le resulta difícil, ¡se supone que debe ser ése!

Balanceos de flamenco son su desafío de septiembre (si usted decide aceptarlo)

Este ejercicio ayudará a mantener el equilibrio y la fuerza alrededor de la cadera.
¿Por qué? Para mejorar el equilibrio, debemos desafiarlo, por lo que sentirse tambaleante durante el mismo es normal, lo importante es que siga reaccionando y apoyando el otro pie si es necesario.
Tome decisiones para desafiar y mejorar su equilibrio, ¡sus piernas se lo agradecerán en los próximos años!

Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5 en cada lado
Frecuencia; Mejor hacerlo diariamente
Haga bien la técnica;



- En la cocina, encimera o un banco al aire libre
- De pie erguido de lado a su apoyo
- Balancee la pierna mas separada de la silla hacia adelante y hacia atrás con control
- Realizar 10 balanceos
- Repita en la otra pierna

✓ **Marque los días que realiza el ejercicio**

Septiembre 2020

Martes	**1**	Úselo o piérdalo (sabe que tiene sentido)	O
Miércoles	**2**		O
Jueves	**3**		O
Viernes	**4**		O
Sábado	**5**		O
Domingo	**6**		O
Lunes	**7**		O
Martes	**8**	El cambio lleva tiempo y, a veces, nos caemos del vagón/ dejamos atrás todo nuestro buen trabajo. El truco es volver a encaminarse y no mirar hacia atrás.	O
Miércoles	**9**		O
Jueves	**10**		O
Viernes	**11**		O
Sábado	**12**		O
Domingo	**13**		O
Lunes	**14**		O
Martes	**15**		O
Miércoles	**16**	¿Todavía está sentado con el freno puesto?	O
Jueves	**17**		O
Viernes	**18**		O
Sábado	**19**		O
Domingo	**20**	Necesitamos control en una pierna cuando caminamos	O
Lunes	**21**		O
Martes	**22**		O
Miércoles	**23**		O
Jueves	**24**		O
Viernes	**25**		O
Sábado	**26**		O
Domingo	**27**		O
Lunes	**28**	¿Cómo van los ejercicios? La frecuencia es la clave para ayudar a que el movimiento sea más fácil	O
Martes	**29**		O
Miércoles	**30**		O

Marque los días que hizo BALANCEOS DE FLAMENCO

Octubre

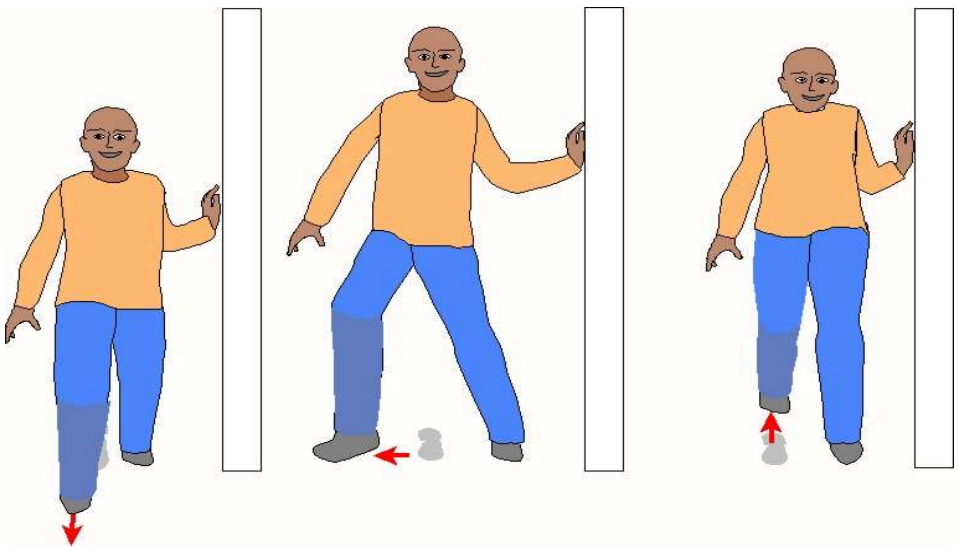
Tenga el propósito de mejorar y crecer en agosto y septiembre para ayudar a levantarse del piso y desarrollar la fuerza y la estabilidad de las piernas

Zancadas direccionales

¿Por qué ? "Dar pasos adicionales" en todas las direcciones desde la cadera es parte de las reacciones para equilibrar los desafíos. Si éstos son demasiado desafiantes, regrese a los movimientos de febrero y mayo para mejorar y progresar.

El progreso ocurre con el tiempo, el primer paso es el más importante

Elija el número de repeticiones; 1, 3 o 5 zancadas a cada lado
Frecuencia; a diario
Haga bien la técnica;



- De pie cerca de una pared con espacio a su alrededor.
- Dé un paso bastante grande hacia adelante y retroceda al punto inicial.
- Dé un paso hacia los lados y retroceda al punto inicial.
- Dé un paso atrás y devuélvalo al punto inicial.
- Comience con pasos más pequeños y aumente a los más grandes con el tiempo.
- Mantenga su cuerpo erguido y mirando hacia adelante.

✓ **Marque los días que realiza el ejercicio**

Octubre 2020

Jueves 1 Día Int. personas mayores		O
Viernes 2	Las zancadas direccionales le ayudarán a mantenerse erguido si se tropieza	O
Sábado 3		O
Domingo 4		O
Lunes 5		O
Martes 6		O
Miércoles 7		O
Jueves 8		O
Viernes 9		O
Sábado 10		O
Domingo 11		O
Lunes 12 Fiesta Nacional España		O
Martes 13		O
Miércoles 14	¿Cómo van los ejercicios? La frecuencia es la clave para ayudar a que el movimiento sea más fácil	O
Jueves 15		O
Viernes 16		O
Sábado 17	Los músculos fuertes le ayudan a sentirse más estable	O
Domingo 18		O
Lunes 19		O
Martes 20		O
Miércoles 21		O
Jueves 22		O
Viernes 23	Intente dar pasos en diagonal también	O
Sábado 24		O
Domingo 25		O
Lunes 26		O
Martes 27		O
Miércoles 28		O
Jueves 29		O
Viernes 30		O
Sábado 31	Sin trucos, moverse mas es el mejor regalo para su cerebro y su cuerpo ☺	O

Marque los días que hace ZANCADAS DIRECCIONALES

Noviembre

¡Ya casi es Navidad! Y hace 10 meses desde que emprendió su viaje de mejora de la fuerza y el equilibrio.

En noviembre el desafío es simple; Camine más distancia y más tiempo y piense en su caminata, zancada y pisada.
¿Por qué? A menudo nos apresuramos a pasar nuestros días sin considerar realmente "cómo" nos estamos moviendo. Tenga en cuenta su postura al caminar y su paso; póngase recto stand taller, piense en caminar más distancia (en longitud de zancada) en lugar de caminar más rápido / apresurarse con pasos cortos.

El primer paso para deshacer un mal hábito es reconocerlo ☺

Elija el número de repeticiones; 2-3 veces por semana
Frecuencia; Propóngase dos caminatas de 30 minutos por semana. Las caminatas de 5 o 10 minutos son una forma ideal de comenzar. Aumente progresivamente el tiempo hasta alcanzar 30 minutos de caminata continua.
Haga bien la técnica;

- Use ropa holgada y cómoda y zapatos planos y seguros.
- Si es posible, trate de caminar a un ritmo que le haga sentir acalorado y aumente su respiración. Debería poder hablar mientras camina. Si se siente sin aliento para hablar, va demasiado rápido y necesita reducir la velocidad un poco.
- Si descubre que se está pisando los dedos de los pies o arrastrando los pies, se está cansando, así que disminuya la velocidad y levante deliberadamente un poco más las rodillas en cada paso.
- Es mejor caminar más despacio que, rápido y arriesgarse a un tropiezo porque está cansado.

✓ **Marque los días que realiza el ejercicio**

Noviembre 2020

Domingo 1 **Día de Todos los Santos**	¿Cómo van los ejercicios? La frecuencia es la clave para ayudar a que el movimiento sea más fácil	O
Lunes 2		O
Martes 3		O
Miércoles 4		O
Jueves 5		O
Viernes 6	¿Ha hecho un paseo más largo de esta semana?	O
Sábado 7		O
Domingo 8		O
Lunes 9		O
Martes 10		O
Miércoles 11		O
Jueves 12	Disfrute de la vida salvaje mientras caminas; tenga en cuenta que nunca se quedan quietos	O
Viernes 13		O
Sábado 14		O
Domingo 15		O
Lunes 16		O
Martes 17	El cambio lleva tiempo y, a veces, nos caemos del vagón / dejamos atrás todo nuestro buen trabajo. El truco es volver a encaminarse y no mirar hacia atrás.	O
Miércoles 18		O
Jueves 19		O
Viernes 20		O
Sábado 21		O
Domingo 22	Caminar al aire libre es excelente para su estado de ánimo	O
Lunes 23		O
Martes 24		O
Miércoles 25		O
Jueves 26		O
Viernes 27	Tiene el poder de mantenerse fuerte durante mas tiempo	O
Sábado 28		O
Domingo 29		O
Lunes 30		O
		O

Marque los días que CAMINE MAS DISTANCIA Y MAS TIEMPO

Diciembre

¡Lo ha hecho! Felicidades por su año de nuevos hábitos y elecciones. Solo queda una cosa por hacer; vuelva a realizar la prueba nuevamente, pero también reflexione sobre cómo se siente, qué ha cambiado/mejorado y qué nuevos hábitos se han formado.

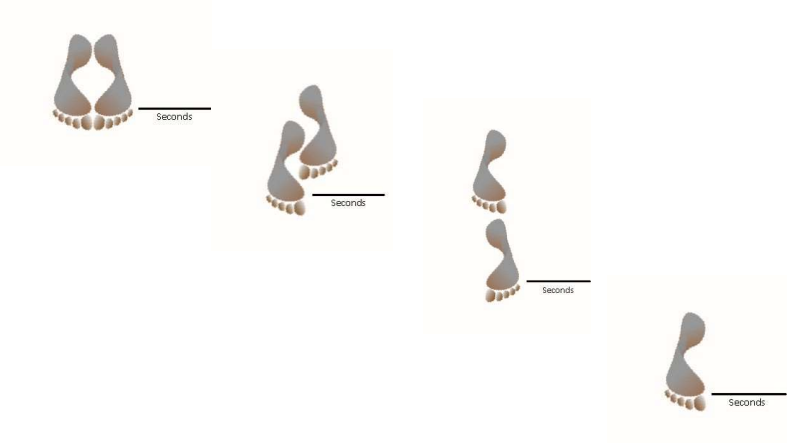
Nos encantaría saber cómo ha funcionado el calendario I CAN, envíenos un correo electrónico info@laterliferaining.co.uk
Realmente nos encantaría saber de usted, puede escribirnos una carta a:

Later Life Training
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT

Haga tantos ejercicios cada día hasta que los haya dominado y sean parte de sus rutinas.

PRUEBA DE EQUILIBRIO DE 4 PUNTOS (4 POINT BALANCE TEST)

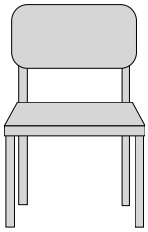
Póngase de pie junto a una superficie u objeto estable (por si acaso)
Con los pies descalzos, trate de mantener las posiciones dibujadas abajo (sin agarrarse a nada) durante 10 segundos. Escriba cuántos segundos puede mantenerse en cada posición.



Si puede mantenerse 10 segundos en cada posición de pie ¿cuál es el tiempo máximo que puede mantenerse sobre una pierna?

_____

LEVANTARSE DE LA SILLA (CHAIR RISE TEST)



Siéntese en una silla dura (como una silla de comedor)
Camine con sus caderas hacia delante hasta sobrepasar el centro de la silla
Cuente cuántas veces puede levantarse y sentarse en 30 segundos (contar cada vez que se siente)
Tome nota si necesita apoyar los brazos para ayudar a levantarse de la silla.

Número de veces que se levanta de la silla:_____

Siga con sus ejercicios en diciembre

✓ **Marque los días que hace el ejercicio**

Diciembre

Martes 1		O
Miércoles 2	Usted tiene el poder de permanecer más fuerte por más tiempo	O
Jueves 3		O
Viernes 4		O
Sábado 5		O
Domingo 6 Día de la Constitución		O
Lunes 7	Brazos más fuertes para dar mejores abrazos	O
Martes 8 Inmaculada Concepción		O
Miércoles 9		O
Jueves 10		O
Viernes 11		O
Sábado 12		O
Domingo 13	Camine fuera con confianza	O
Lunes 14		O
Martes 15		O
Miércoles 16		O
Jueves 17		O
Viernes 18		O
Sábado 19	Mejor equilibrio = más diversión	O
Domingo 20		O
Lunes 21		O
Martes 22		O
Miércoles 23		O
Jueves 24 Nochebuena		O
Viernes 25 Natividad del Señor	Manténgase móvil y permanezca conectado.	O
Sábado 26		O
Domingo 27		O
Lunes 28		O
Martes 29		O
Miércoles 30		O
Jueves 31 Fin de Año	Manténgase en forma para 2021	O

Marque los días que se ejercitó

Tu Test de Resultados Finales

Mes	Máximo tiempo sobre 1 pierna Segundos	Número de veces que se levanta de la silla en 30 segundos
Enero		
Julio		
Diciembre		

Proporcionar entrenamiento eficaz de ejercicios especializados, basados en la evidencia para profesionales de la salud y el ejercicio que trabajan con personas mayores, personas mayores más frágiles y supervivientes de accidentes cerebrovasculares

Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT
Tel: 01838 300310
Email: info@laterlifetraining.co.uk
Web: http://www.laterlifetraining.co.uk

Texto por Bex Townley and Dawn Skelton
Diseño y Gráficos por Helen Taylor Skelton
Traducido al español por Shaila Mª Díaz González

Derechos de autor:

Si se distribuye como material impreso, no debe hacerse ningún cargo por esta reproducción o disposición sin el permiso de Later Life Training. El contenido parcial (gráficos o texto) no debe utilizarse ni reproducirse de ninguna otra forma sin permiso, por escrito, de Later Life Training.

Later Life Training Ltd © Copyright 2019