

Prevenir les caigudes és **possible**

Seguretat /
Lesions



A continuació, us proposam alguns exercicis senzills per aconseguir més resistència, augmentar la força i la potència dels músculs i millorar l'equilibri, la marxa i la flexibilitat. Incorporar aquest tipus d'exercicis en la vostra rutina diària us ajudarà a prevenir les caigudes.

Exercicis per augmentar la resistència cardiovascular

Caminar



Procurau caminar cada dia o gairebé cada dia; començau a poc a poc; si us cansau, aturau i descansau. Augmentau el temps cada dia.

Cercau recorreguts fàcils i sense obstacles, que us podrien fer travellar.

Exercicis per augmentar la força i la potència muscular

Aixecar-se d'una cadira



Seis en una cadira sòlida i aixecau-vos com indica la figura. Si fa falta, recolzau-vos en els braços de la cadira; quan estigueu segur/segura, provau de recolzar-vos-hi només amb un braç.

Una vegada que estigueu dret/dreta, manteniu-vos-hi 1 segon i torneu a seure. Descansau un parell de segons i repetiu-ho.

Repetiu aquest exercici fins a 10 vegades, descansau 1-3 minuts i torneu a fer-lo 10 vegades més.

Posar-se de puntetes



Situau-vos darrere d'una taula o d'una cadira, amb els peus separats i alineats amb les espatles (la separació dels peus ha de ser aproximadament la distància entre les espatles). Posau-vos de puntetes, tan amunt com pugueu, i manteniu-vos en aquesta posició durant 3 segons. Si perdeu l'equilibri, recolzau-vos en la taula o en la cadira, però no us hi recolzeu si manteniu bé l'equilibri. Davallau a poc a poc fins a tocar amb els talons en terra.

Començau fent una sèrie de 10 repeticions. Feis un descans de més d'1 minut però de menys de 3 minuts. Feis una altra sèrie de 10 repeticions.

Exercicis per augmentar la flexibilitat

Estiraments dels membres inferiors



Recolzat/recolzada en una cadira sòlida o una taula, doblegau una cama mentre l'altra continua estirada (com en la imatge); amb l'ajuda de la mà, intentau forçar la flexió fins a crear una certa tensió a la musculatura de la part de davant de la cuixa. Manteniu la posició durant 10 segons i després d'una pausa de 5 segons heu de fer el mateix exercici amb l'altra cama.

Repetiu l'exercici fins a 10 vegades amb cada cama, descansau 1-3 minuts i feis una altra sèrie de 10 vegades.

Estiraments dels membres superiors



Estirau els braços cap amunt amb les mans entrelaçades, com si volguessiu tocar el sostre. Manteniu la posició durant 10-12 segons. Després, feis una pausa relaxant els braços durant 5 segons i tornau a començar.

Aquest exercici es pot fer en les posicions d'assegut o de dret. Començau fent una sèrie de 3 repeticions, mantenint la posició durant 10 segons. Feis un descans de més d'1 minut però de menys de 3 minuts. Després feis una altra sèrie de 3 repeticions.

Estiraments del coll



Aquest exercici es pot fer en les posicions d'assegut o de dret. Inclinau el cap cap a la dreta fins a sentir una certa tensió a la musculatura del coll; manteniu la posició durant 10 segons. Feis una pausa durant 5 segons i ara feis el mateix exercici cap a l'altre costat, l'esquerre. Començau fent una sèrie de 10 repeticions. Feis un descans de més d'1 minut però de menys de 3 minuts. Després feis una altra sèrie de 10 repeticions.

Exercicis per augmentar l'equilibri i la marxa

Flexionar alternativament les cames estant dret



Posau-vos dret/dreta. Flexionau una cama cap enrere mentre l'altra no es mou, com mostra la figura; manteniu la cama alçada devers 5 segons, davallau-la i feis igual amb l'altra cama.

Si us heu de sentir més segur/segura, feis l'exercici devora una taula, una cadira sòlida o un arrambador.

Manteniu la posició comptant fins a 10 per cada cama. Descansau 1-3 minuts i tornau a fer tot l'exercici.

Consultau la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Hi trobareu més exemples d'exercicis en els apartats "Actividad física" i "Seguridad y lesiones".

