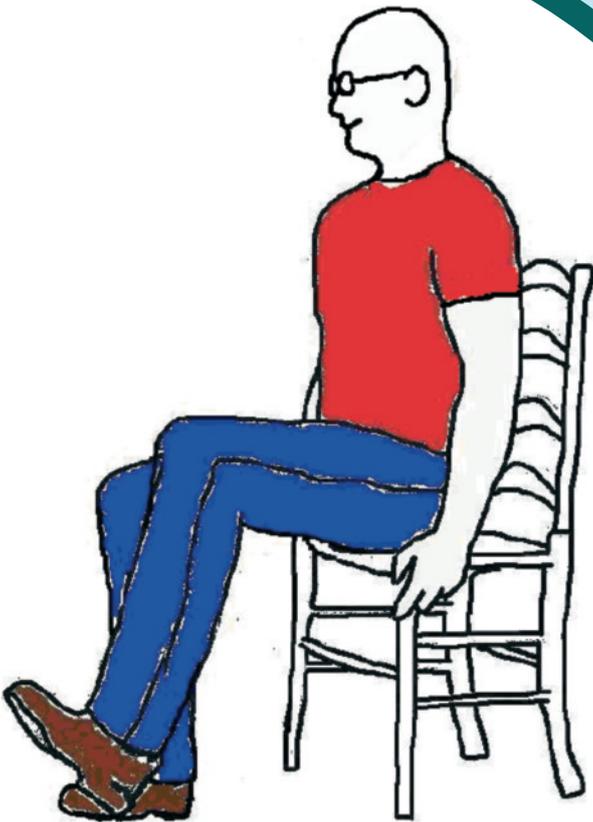


EXERCÍCIOS COM CADEIRA

PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIOS



laterLife
training.

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

Ilustrações de Simon Hanna
Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Segurança

Certifique-se de que a cadeira que você usará é robusta e estável. Vista roupas confortáveis e calçados adequados aos seus pés. Antes de começar, prepare um espaço e tenha sua faixa elástica e um copo de água a mão (para depois).

Durante o exercício, se você sentir dor no peito, tonturas ou falta de ar intensa, **pare imediatamente** e entre em contato com seu médico (ou ligue a um serviço de emergência caso você se sinta muito mal e seus sintomas não desaparecerem mesmo após parar de se exercitar).

Se você sentir dor nas suas articulações ou músculos, pare, **cheque sua posição** e tente novamente. Se a dor persistir, consulte seu instrutor de exercícios ou seu médico.

Entretanto, sentir uma leve **dor muscular** no dia seguinte é **normal** e significa que os exercícios estão funcionando.

Respire normalmente durante todo o exercício e se divirta.

Planeje fazer esses exercícios **duas vezes por semana além dos seus exercícios de rotina**.

Se você está utilizando este folheto sem ter participado de uma sessão de exercícios supervisionada, consulte seu médico para saber se os exercícios são apropriados para você.

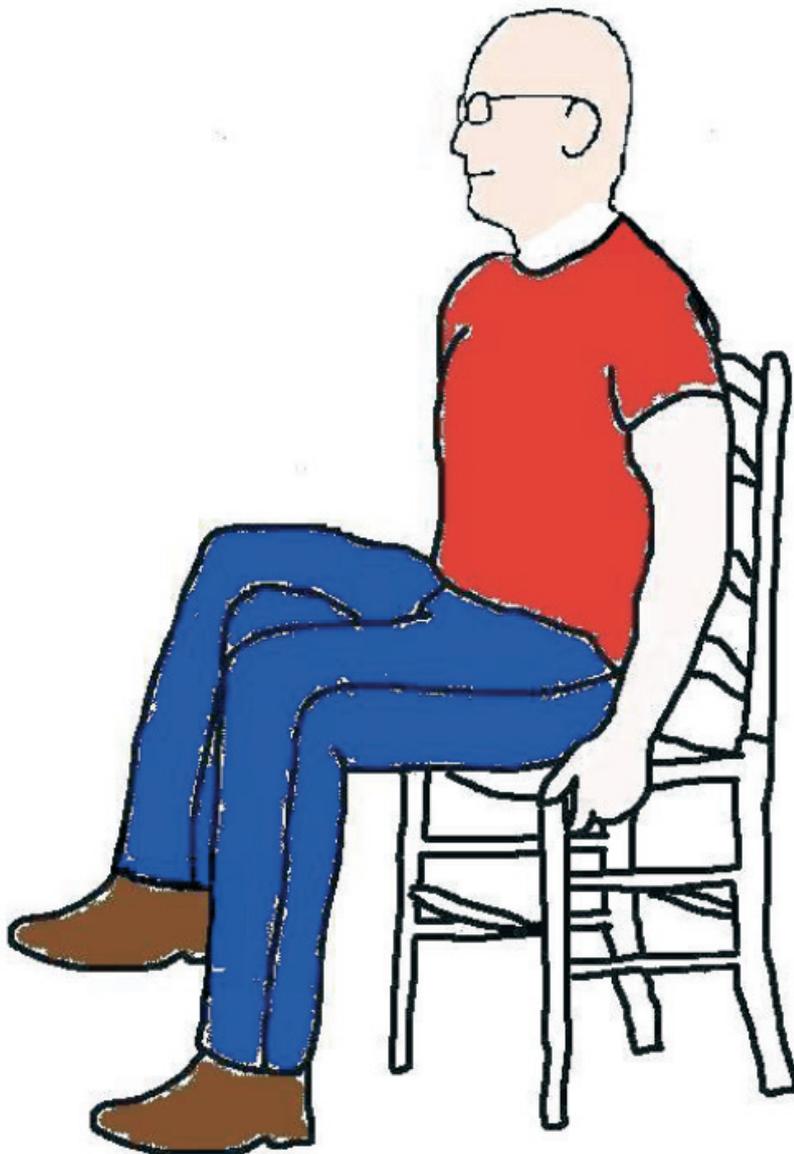
Exercícios De Aquecimento

Sempre comece por esses exercícios de aquecimento para preparar seu corpo para os exercícios principais.

Complete **todos** os exercícios de aquecimento:

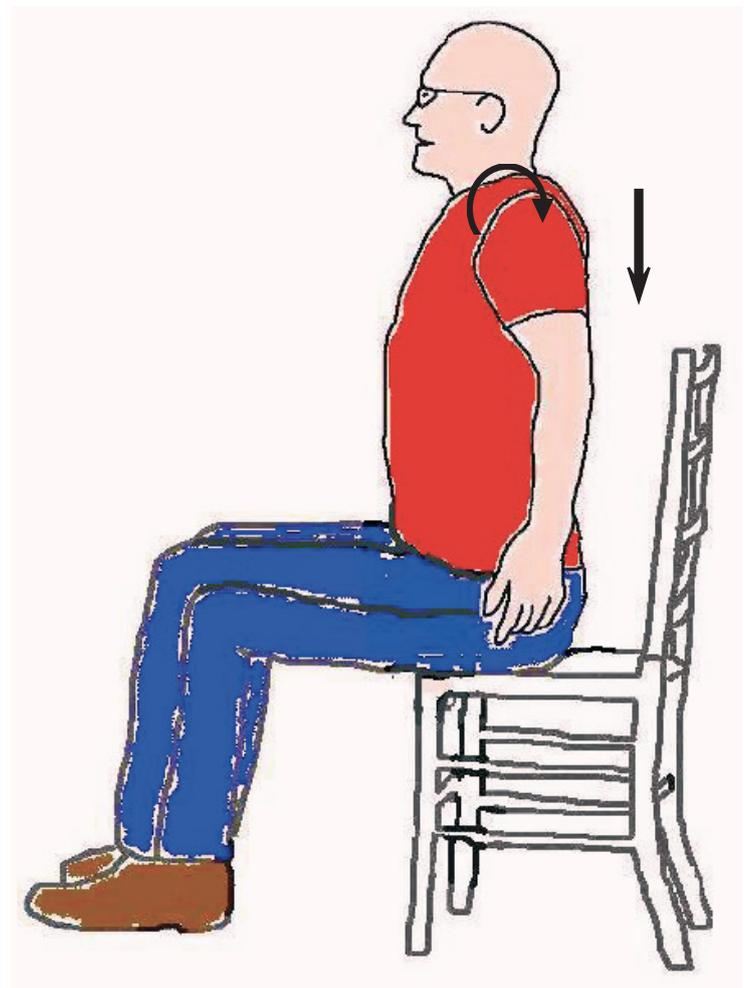
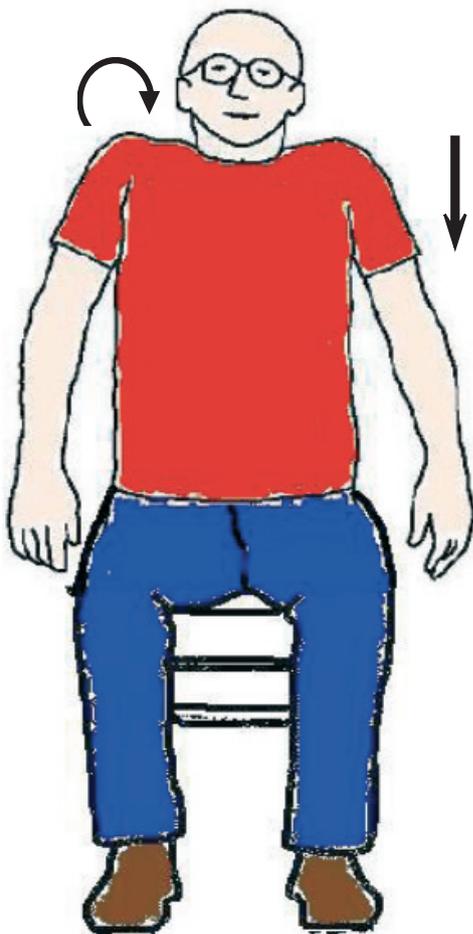
Marcha

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Segure-se aos lados da cadeira
- Levante as pernas alternadamente como se estivesse marchando sem sair do lugar
- Mantenha um ritmo confortável para você
- Continue por 1-2 minutos



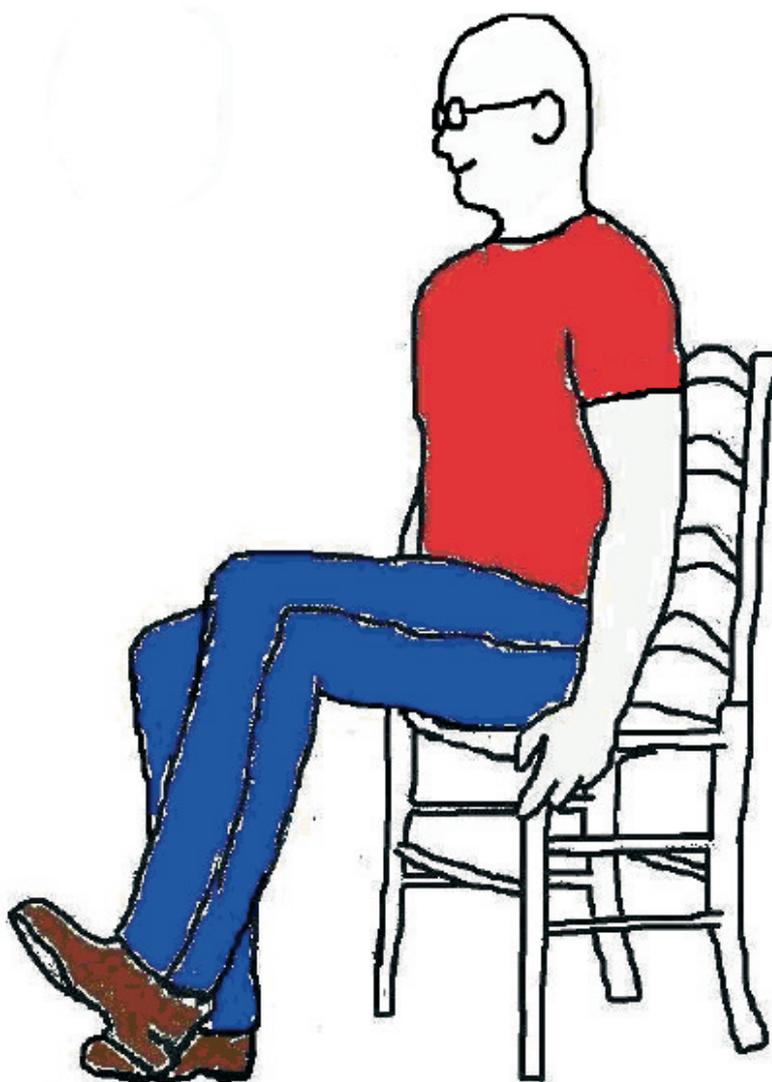
Círculo com os ombros

- Sente-se ereto com seus braços ao lado do corpo
- Levante os ombros até as orelhas, leve-os para trás e depois para baixo.
- Repita lentamente 4 vezes



Relaxamento de tornozelos

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Segure-se aos lados da cadeira
- Coloque o calcanhar de um pé no chão, levante-o e, em seguida, coloque os dedos onde antes estava o calcanhar.
- Repita 4 vezes em cada perna



Torção da coluna

- Sente-se muito reto com os pés separados a largura dos quadris
- Coloque a sua mão direita em seu joelho esquerdo e segure o encosto da cadeira com sua mão esquerda
- Gire o seu tronco e cabeça para a esquerda
- Repita na direção contrária
- Repita mais 3 vezes para cada lado



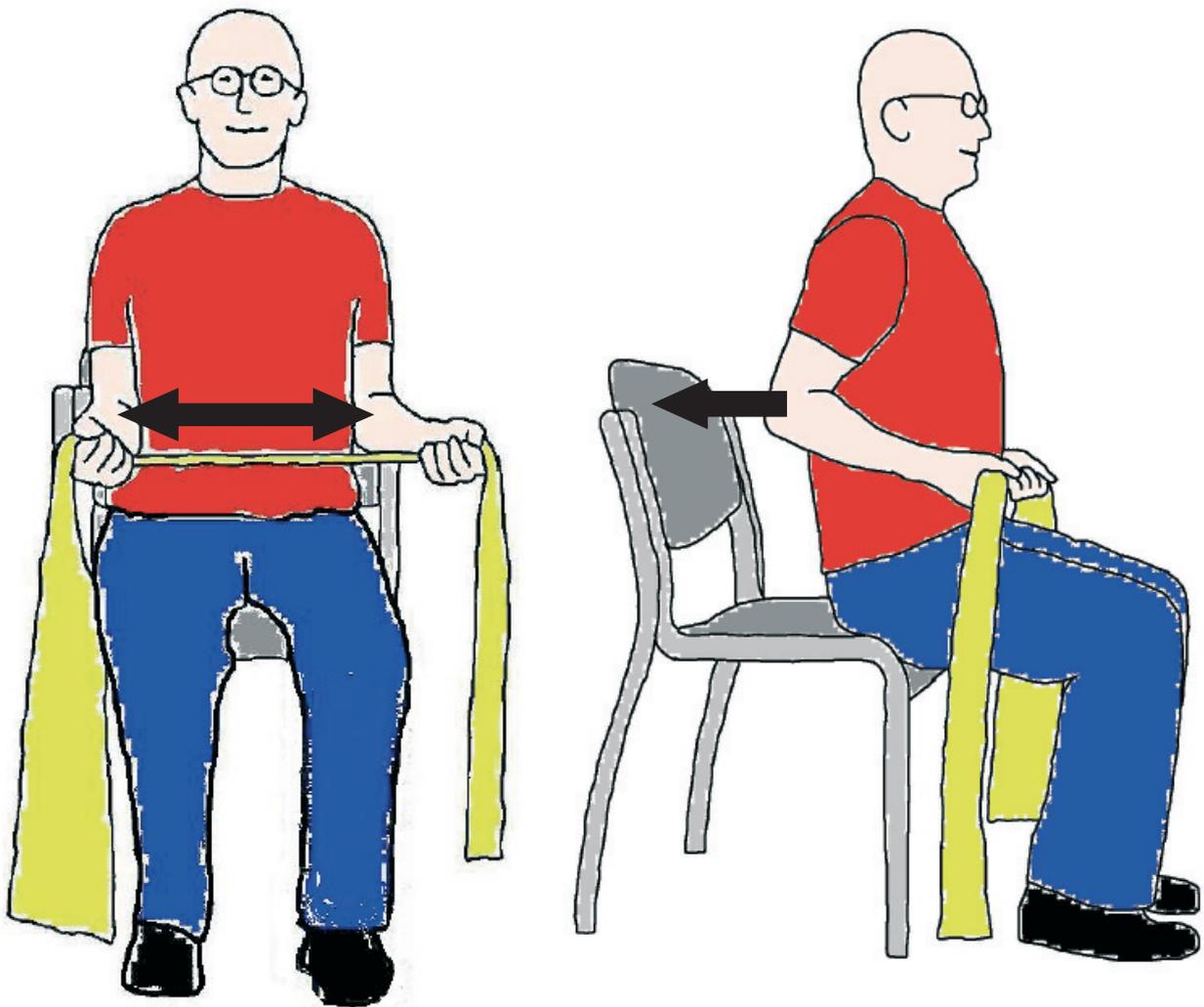
Exercícios principais

Há **8** exercícios nesta seção. Eles ajudarão a melhorar a força de seus ossos e músculos.

Complete-os **todos**.

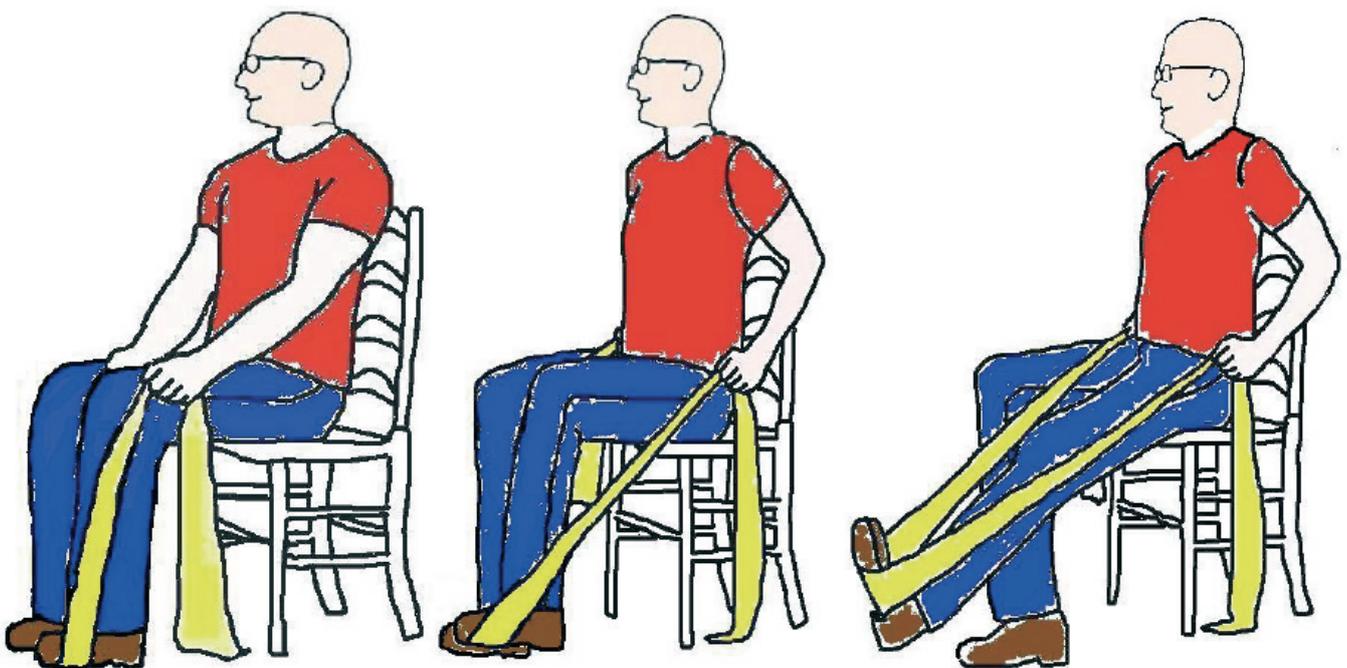
Fortalecimento da coluna superior

- Segure a faixa com a palma das mãos voltadas para cima e com pulsos retos
- Afaste suas mãos e leve a faixa na direção dos seus quadris juntando as escápulas
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 enquanto respira normalmente
- Relaxe, repita mais 7 vezes



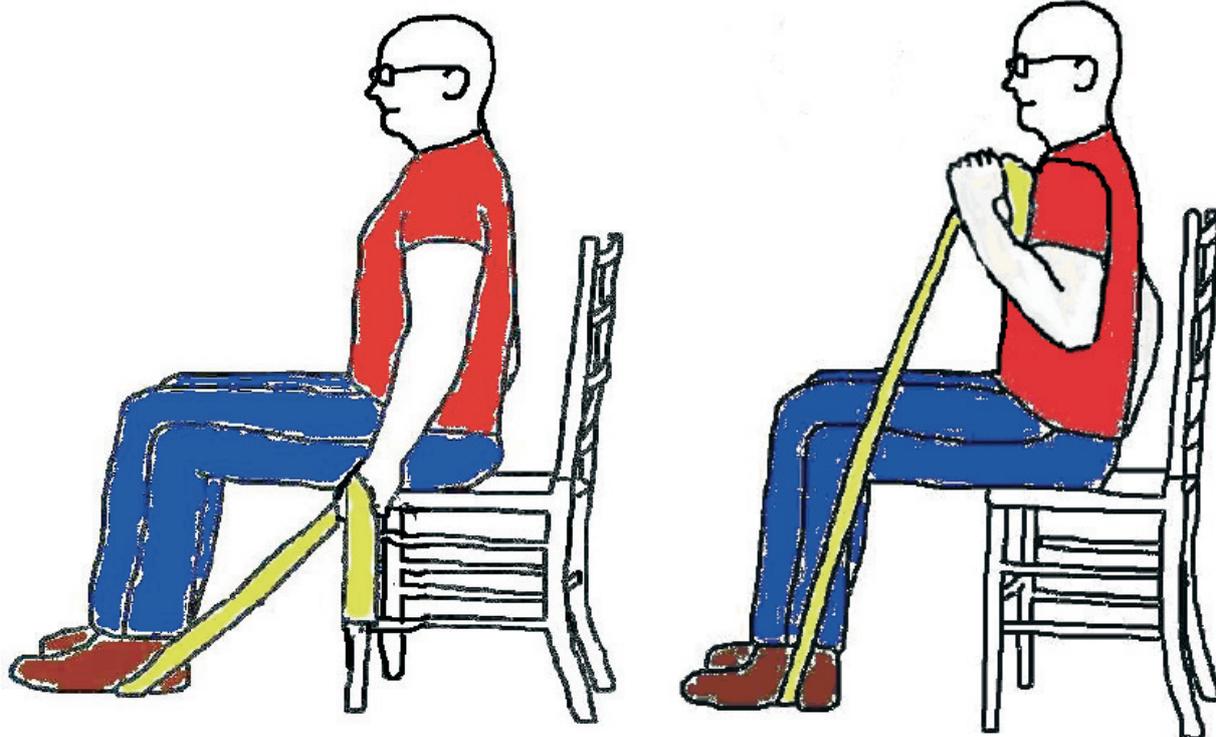
Fortalecimento das coxas

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Coloque a faixa embaixo da ponta de um dos pés e segure-a com as duas mãos na altura do joelho (figura 1)
- Levante um pouco seu pé e leve suas mãos até os quadris (figura 2)
- Agora faça força com seu calcanhar até que sua perna esteja totalmente esticada e seu calcanhar quase toque o chão (figura 3)
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 depois retorne à posição inicial (figura 1)
- Repita 6-8 vezes em cada perna



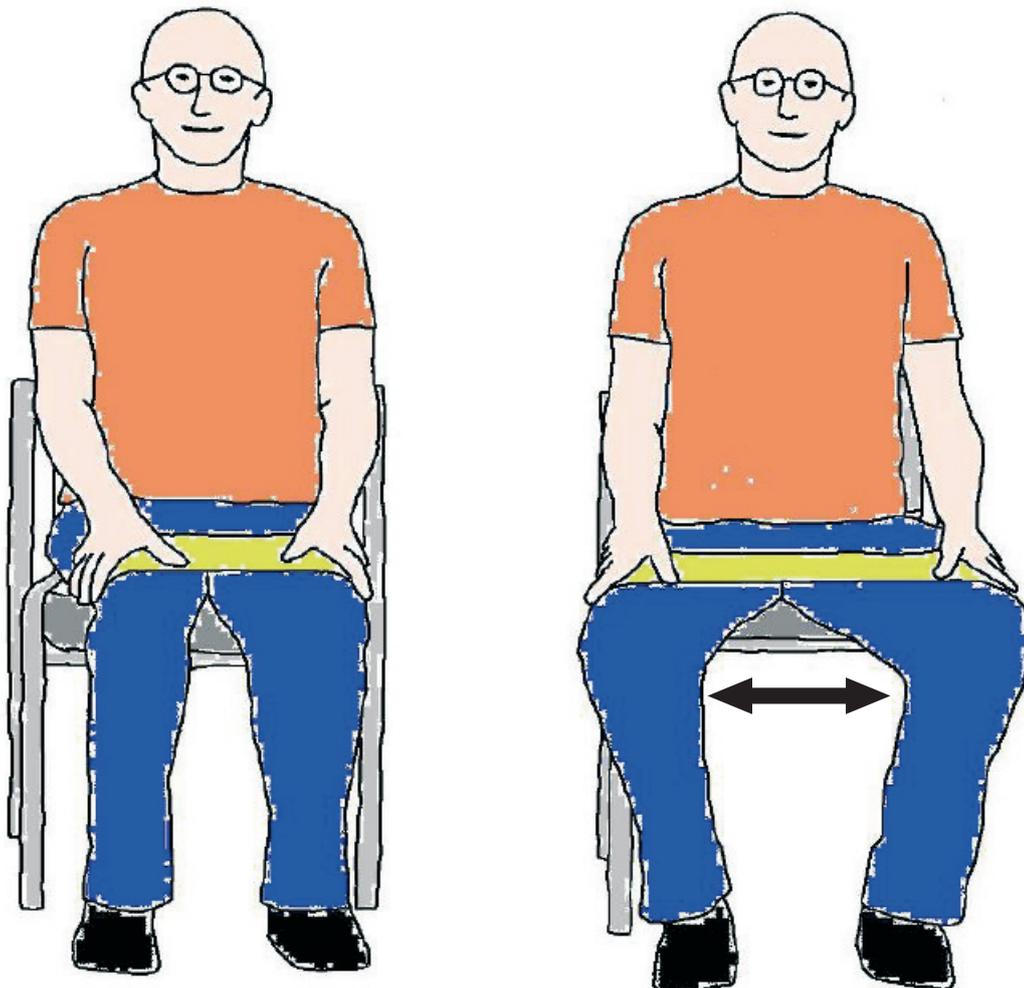
Flexão de braço

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Coloque uma extremidade da faixa embaixo dos pés e segure a outra extremidade com uma mão ao nível do joelho (figura 1)
- Leve seu punho lentamente em direção ao seu ombro mantendo seu pulso reto e seu cotovelo próximo ao corpo (figura 2)
- Desça lentamente
- Repita 6-8 vezes em cada braço



Fortalecimento do lado externo das coxas

- Sente-se ereto próximo à borda anterior da cadeira com seus pés e joelhos unidos, enrole a faixa ao redor de suas pernas (mantendo a faixa a mais plana possível)
- Posicione seus pés e joelhos afastados a largura dos quadris
- Empurre os joelhos para fora e mantenha esta posição contando até 5
- Relaxe, repita então por mais 7 vezes



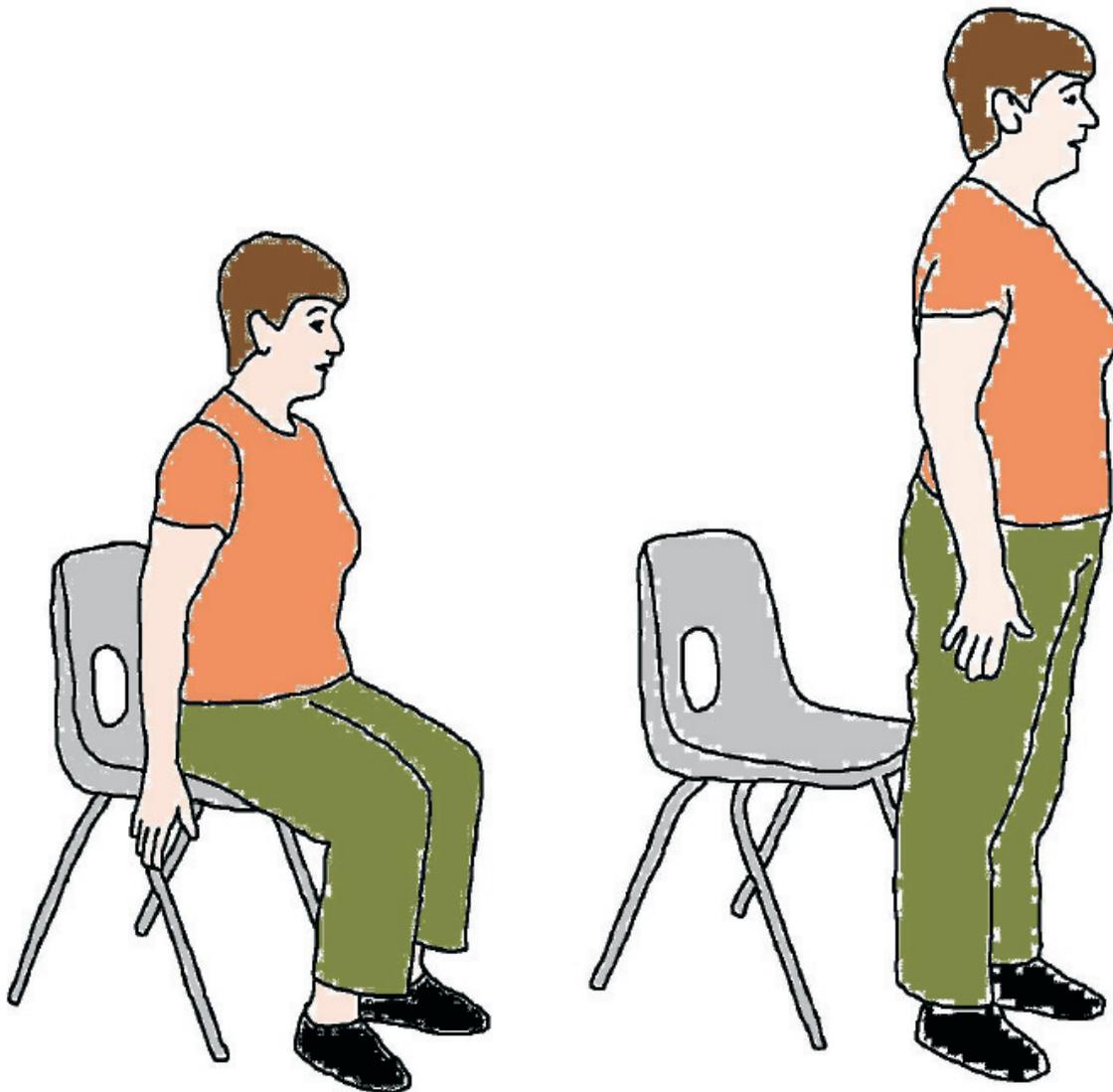
Preenção para trás

- Sente-se ereto na borda anterior da cadeira
- Com a faixa abaixo de ambos os pés segure-a com uma mão, com o braço solto na altura do quadril (figura 1)
- Agora puxe seu braço para trás mantendo seu tronco voltado para frente (figura 2)
- Mantenha a posição contando lentamente até 5 e relaxe
- Repita 6-8 vezes em cada braço



Sentado para em pé

- Sente-se ereto próximo à borda anterior da cadeira
- Coloque seus pés ligeiramente para trás
- Incline-se para frente com as costas retas
- Levante-se (usando suas mãos na cadeira, caso necessário).
- Dê alguns passos para trás até suas pernas tocarem a borda da cadeira e então sente-se lentamente
- Repita 4 a 8 vezes



Fortalecimento do pulso

- Dobre ou enrole a sua faixa em forma de tubo
- Sente-se ereto e aperte firmemente a faixa com as duas mãos, mantenha a posição contando até 5 e relaxe
- Torne o exercício mais difícil apertando e depois torcendo sua faixa antes de manter a posição por 5 segundos
- Repita esse exercício 6-8 vezes



Fortalecimento do assoalho pélvico

Contraia os músculos ao redor de sua genitália e tente levantá-los como se tentasse evitar a passagem de ar e de urina ao mesmo tempo

Evite

- Apertar as pernas juntas
- Contrair os músculos das nádegas
- Prender a respiração

Tente manter a contração por **10 segundos**. Descanse por 4 segundos, então repita. Faça esse exercício **10 vezes**.

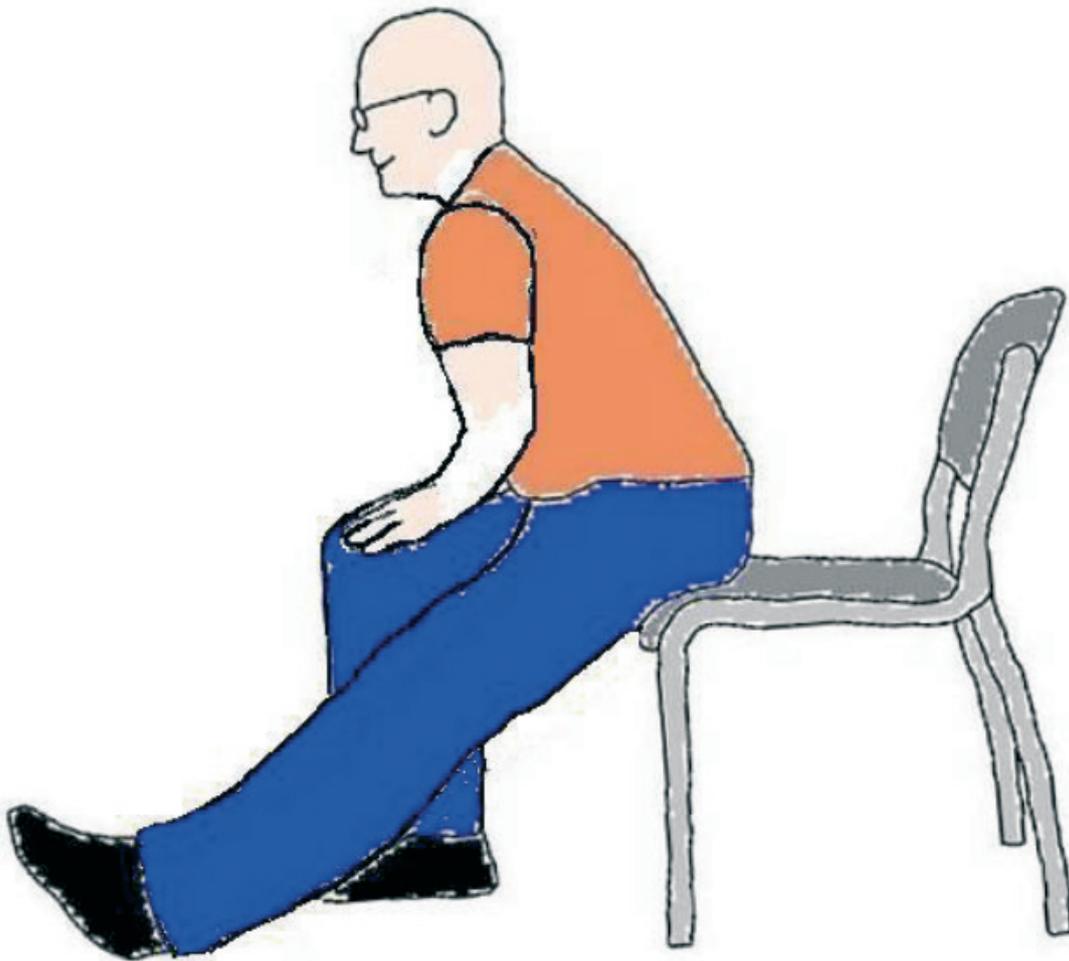
Realize **10 contrações rápidas** do assoalho pélvico, elevando-o o mais rápido possível, segurando na posição por apenas 1 segundo, então relaxe.

Finalizando a sessão

Finalize **caminhando** a passos tranquilos por 1-2 minutos e então faça os seguintes alongamentos:

Alongamento da parte posterior da coxa

- Certifique-se que você está seguro sentado na borda anterior da cadeira
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Coloque as duas mãos sobre a outra perna e sente-se ereto
- Incline-se para frente com as costas retas até você sentir o alongamento na parte posterior da sua coxa
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



Alongamento dos peitorais

- Sente-se ereto longe do encosto da cadeira
- Alcance a parte de trás da cadeira com as duas mãos e segure o encosto da cadeira
- Leve seu tronco para frente e para cima até que você sinta o alongamento na região dos peitorais
- Mantenha por 10-20 segundos



Alongamento da panturrilha

- Sente-se na borda anterior da cadeira e segure os lados
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Puxe os dedos dos pés em direção ao teto
- Sinta o alongamento na sua panturrilha
- Mantenha por 10-20 segundos
- Repita na outra perna



Você terminou seus exercícios por hoje.

Muito bem!

Tente fazer esses exercícios em casa **pelo menos mais duas vezes** esta semana.

Reserve um dia e uma hora para essas sessões agora.

Agradecimentos:

Gostaríamos de reconhecer as seguintes fontes:

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.

Adicionais agradecimentos a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, pelo "desenho" do folheto.

Professor John Campbell e Dr Clare Robertson pela permissão em utilizar o Programa de Exercícios OTAGO e por sua contínua colaboração com o Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young e Prof Dawn Skelton por seu contínuo apoio técnico.

**Este folheto foi traduzido do inglês pela Dr. Raquel Annoni,
(Departamento de Fisioterapia, Universidade do Vale do
Sapucaí, MG-Brasil), em nome da Rede Temática ProFouND
(Prevention of Falls Network for Dissemination)**



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © January 2015

Este folheto pode ser reproduzido sem encargos.