



Duração do programa
10-15 minutos



Atividade física: Le GO pour bouger!

O programa *Le GO pour bouger!* tem como objetivo ajudar você a se manter ativo e a melhorar sua saúde física.

Por que fazer exercícios regularmente?

Aqui vão alguns benefícios de se manter em atividade para a saúde e o bem-estar.

A prática de exercícios

- ajuda a evitar a perda da força muscular e os riscos de queda
- previne problemas de saúde e doenças crônicas ou sua progressão (incluindo riscos associados a doenças cardiovasculares)
- melhora o humor e a saúde mental
- recarrega suas baterias e enriquece seu dia a dia

DICAS DE SEGURANÇA

Integrar uma nova atividade física em sua rotina pode levar tempo. Aqui vão algumas dicas:

- ➔ Libere um espaço.
- ➔ Comece devagar. Nunca force para fazer um movimento.
- ➔ Respire fundo.
- ➔ Comece com algumas repetições e adicione outras com o tempo.
- ➔ Mantenha pés, joelhos, quadril e ombros alinhados, a menos que haja outra indicação.
- ➔ Interrompa o movimento se sentir qualquer desconforto.
- ➔ Evite dores.

Guia: como escolher a unidade Le GO ideal

Cada pessoa tem uma capacidade. Para escolher seu programa de exercícios, leve em consideração seu condicionamento físico e seu nível de mobilidade. Para identificar o programa certo, encontre a cor da unidade Le GO que você considera mais adequada à sua situação. Se você não souber, comece pelo número mais alto.



- Você já pratica exercícios regularmente.
- Você não utiliza acessórios de mobilidade para caminhar (bengala ou andador).



- Você não utiliza acessórios de mobilidade para caminhar (bengala ou andador).
- Você não sofre de doença cardíaca ou pulmonar.
- No ano passado (12 meses), você não sofreu nenhuma queda.



- Você usa bengala, mas não precisa de ajuda para subir escadas.
- No ano passado (12 meses), você sofreu uma única queda, no máximo.



- Você usa um andador de três ou quatro rodas, **ou**
- Você precisa de ajuda para subir escadas, **ou**
- No ano passado (12 meses), você sofreu duas ou mais quedas.



- Você usa um andador de três ou quatro rodas, ou uma cadeira de rodas **e**
- Você precisa de ajuda para se levantar.

- EQUIPAMENTOS • Colchonete
• Cadeira, se for necessário ter um apoio
• Garrafa de água para hidratar

1 • Empurrando a parede



- Leve um pé para trás enquanto empurra suas mãos para a frente
- Volte o pé que estava atrás para a posição inicial e repita o movimento com a outra perna
- Faça 20 repetições, alternando os lados (10 vezes de cada lado)

2 • Combinação de agachamento/abdução de quadril



- Em posição de base, abaixe o tronco como se fosse se sentar, leve os braços para a frente e una as mãos
- Levante o tronco, depois eleve uma das pernas para a lateral do corpo
- Repita a sequência com a outra perna. Faça 12 repetições (6 de cada lado)

3 • Joelho tocando a mão oposta



- Eleve um joelho e toque-o com a mão oposta
- Volte à posição inicial e repita com a outra perna e a outra mão
- Faça 20 repetições, alternando os lados (10 de cada lado)

4 • Estrela alternada



- Abra uma das pernas na lateral do corpo enquanto eleva os braços também para a lateral
- Repita com a outra perna
- Faça 20 repetições, alternando os lados (10 vezes de cada lado)

5 • Rotação de ombros com os braços estendidos



- Com os braços estendidos na lateral do corpo, gire-os 6 vezes para a frente
- Com os braços estendidos na lateral do corpo, gire-os 6 vezes para trás

Repita os exercícios de 1 a 5 uma segunda vez

6 • Super-homem



- Estenda um braço à frente e estenda a perna oposta para trás
- Volte à posição inicial e repita com a outra perna e o outro braço
- Faça 12 repetições, alternando os lados (6 de cada lado)

7 • Flexão de braços com joelhos apoiados



- Flexione os cotovelos e leve o peito em direção ao chão
- Empurre o tronco de volta para cima
- Faça 12 repetições

8 • Ponte



- Apoie as mãos no chão e eleve o quadril
- Devagar, retorne à posição inicial
- Faça 12 repetições

9 • Alongamento do posterior de coxa



Use um cinto ou uma faixa se não conseguir levar as mãos ao joelho

- Levante a perna e segure-a com as mãos
- Sustente assim por 3 respirações
- Repita com a outra perna

10 • Joelho no peito



Use um cinto ou uma faixa se não conseguir levar as mãos ao joelho

- Com as mãos, puxe o joelho na direção do peito
- Sustente assim por 3 respirações
- Repita com a outra perna

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- EQUIPAMENTOS • Cadeira
• Pesinhos (halteres pequenos, latas, garrafas de água, etc.)
• Parede
• Garrafa de água para hidratar

1 • Caminhada no lugar com movimentos dinâmicos dos braços



- Eleve o joelho e o braço oposto em 90 graus
- Alterne com o outro braço e perna
- Dê 20 passos rítmicos, elevando os joelhos o mais alto que conseguir

2 • Avanço com abertura do peito



- Dê um grande passo à frente e abra o braço oposto enquanto inspira
- Volte para a posição inicial enquanto expira
- Faça de 10 a 12 repetições, alternando pernas e braços

3 • Agachamento (senta-levanta)



- Posicione-se como se fosse se sentar, estendendo os braços à frente. Mantenha a coluna reta.
- Levante-se
- Faça de 10 a 12 repetições

4 • Flexão plantar



- Levante os calcanhares, apoiando o peso do corpo sobre os dedos dos pés
- Agora desça o corpo
- Faça de 10 a 12 repetições

5 • Soco



- Enquanto inspira, faça o movimento de soco com um dos braços enquanto traz o outro braço para a lateral do corpo
- Alterne os braços enquanto expira
- Repita a sequência de 10 a 20 vezes

6 • Flexão de braços na parede



- Apoie as mãos na parede, com os braços retos à sua frente
- Flexione os cotovelos e incline o corpo na direção da parede
- Empurre a parede para voltar o corpo à posição inicial
- Faça de 10 a 12 repetições

7 • Flexão de cotovelos



Segure um peso pequeno (latas de sopa ou garrafas de água) em cada mão para aumentar o nível de dificuldade

- Flexione os cotovelos levando as mãos em direção aos ombros
- Devagar, desça as mãos em direção às coxas
- Faça de 10 a 12 repetições

8 • Rotação externa de ombros



Segure um peso pequeno (latas de sopa ou garrafas de água) em cada mão para aumentar o nível de dificuldade

- Estenda os antebraços para fora, mantendo os cotovelos próximos do corpo
- Traga os antebraços para a frente
- Faça de 10 a 12 repetições

9 • Equilíbrio com os pés unidos



Mantenha uma das mãos próxima do encosto da cadeira, caso você precise se apoiar

- Junte os pés
- Devagar e se possível, tire a mão do encosto da cadeira
- Sustente assim de 10 a 30 segundos
- Se achar fácil, feche os olhos

10 • Equilíbrio com um pé na frente do outro



Mantenha uma das mãos próxima do encosto da cadeira, caso você precise se apoiar

- Coloque um pé na frente do outro
- Devagar e se possível, tire a mão do encosto da cadeira
- Sustente assim de 10 a 30 segundos, troque o pé e repita

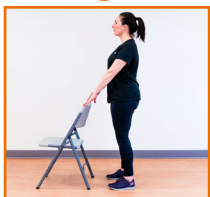
11 • Equilíbrio sobre uma perna



Mantenha uma das mãos próxima do encosto da cadeira, caso você precise se apoiar

- Levante um dos pés
- Devagar e se possível, tire a mão do encosto da cadeira
- Sustente assim de 10 a 30 segundos, troque o pé e repita

12 • Alongando as panturrilhas



- Dê um passo para trás, mantendo a perna reta
- Sustente assim por 3 respirações
- Repita com a outra perna

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- EQUIPAMENTOS • Cadeira com braços rígidos
• Parede
• Garrafa de água para hidratar

1 • Marchando com ou sem os braços



- Eleve um joelho e o braço oposto
- Alterne elevando o outro braço e perna
- Dê 20 passos rítmicos, elevando cada joelho o mais alto que conseguir
- Mantenha a cadeira perto de você

2 • Avanço



Apoie-se na cadeira, se precisar

- Dê um passo à frente enquanto inspira
- Retorne à posição inicial enquanto expira
- Faça de 8 a 10 repetições, alternando as pernas

3 • Flexão plantar



- Levante os calcanhares, apoiando o peso do corpo sobre os dedos dos pés
- Desça os calcanhares
- Faça de 8 a 10 repetições

4 • Abdução de quadril



- Eleve uma perna para a lateral do corpo
- Faça de 8 a 10 repetições
- Repita para o outro lado

5 • Agachamento com cadeira (ou senta-levanta)



Mantenha os ombros relaxados

- Levante-se apoiando nos braços ou assento da cadeira, se precisar.
- Devagar, volte a se sentar
- Faça de 8 a 10 repetições
- Se precisar, use o encosto de uma segunda cadeira rígida na sua frente

6 • Nado



- Estenda um dos braços à sua frente e leve o outro braço para trás, enquanto inclina o tronco para a frente
- Alterne os braços
- Faça de 8 a 10 repetições (4 a 5 de cada lado), mantendo a coluna reta

7 • Rotação externa de ombros



Segure um peso pequeno (latas de sopa ou garrafas de água) em cada mão para aumentar o nível de dificuldade

- Estenda os antebraços para fora, mantendo os cotovelos próximos do corpo
- Traga os antebraços para a frente
- Faça de 8 a 10 repetições

8 • Flexão de braços na parede



- Apoie as mãos na parede, com os braços estendidos à sua frente
- Flexione os cotovelos e incline o corpo na direção da parede
- Empurre a parede para voltar o corpo à posição inicial
- Faça de 8 a 10 repetições

9 • Equilíbrio com os pés unidos



Mantenha uma das mãos próxima do encosto da cadeira, caso você precise se apoiar

- Junte os pés
- Devagar e se possível, tire a mão do encosto da cadeira
- Sustente assim de 10 a 30 segundos

10 • Alongamento gato-vaca



- Enquanto expira, arredonde as costas, levando o queixo na direção do peito
- Enquanto inspira, arqueie as costas
- Faça 5 repetições

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- EQUIPAMENTOS
- Cadeira com braços rígidos
 - Mais uma cadeira ou uma bancada
 - Garrafa de água para hidratar

1 • Rotação interna e externa de ombros



- Sente-se com os braços estendidos ao longo do corpo
- Enquanto inspira, gire os polegares e as palmas das mãos para fora
- Enquanto expira, gire os polegares e as palmas das mãos para dentro e leve o queixo na direção do peito
- Faça 5 repetições, com respirações profundas

2 • Mobilidade do tornozelo (calcanhares-dedos)



- Sente-se mantendo os pés afastados na mesma largura dos ombros
- Com os calcanhares no chão, levante os dedos dos pés o mais alto que conseguir
- Apoie o pé inteiro no chão e agora eleve os calcanhares o mais alto que conseguir
- Repita a sequência 5 vezes

3 • Caminhada no lugar



- Sente-se mantendo os pés afastados na mesma largura dos ombros
- Eleve um joelho e o braço oposto
- Repita o movimento, alternando joelhos e braços
- Dê 5 a 10 passos alternados; respire normalmente

4 • Extensão de joelho



- Sente-se mantendo os pés afastados na mesma largura dos ombros
- Tire as costas do encosto da cadeira e leve o tronco para a frente
- Segure o assento da cadeira nas laterais
- Levante o pé enquanto estende a perna e contrai a coxa
- Ao mesmo tempo, traga os dedos dos pés em sua direção
- Abaixar o pé no chão
- Faça de 5 a 10 repetições, depois repita o exercício com a outra perna

5 • Soco



- Faça o movimento de soco com um dos braços enquanto traz o outro braço para a lateral do corpo
- Alterne o movimento entre os braços
- Faça de 5 a 10 repetições

6 • Mãos uma contra a outra



- Una as palmas das mãos com os dedos estendidos
- Pressione uma contra a outra enquanto expira profundamente
- Solte, inspire e repita de 5 a 10 vezes

7 • Arqueiro



- Com os dedos apontando em direção ao teto, estenda um braço para fora, girando a cabeça para a mesma direção
- Empurre o outro cotovelo na direção oposta
- Troque os braços
- Repita a sequência de 5 a 10 vezes

8 • Agachamento com cadeira



Mantenha os ombros relaxados

- Com a ajuda de alguém, levante-se apoiando nos braços ou assento da cadeira, se precisar
- Devagar, volte a se sentar usando um apoio, se precisar
- Faça de 8 a 10 repetições
- Se precisar, use o encosto de uma segunda cadeira rígida na sua frente

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- EQUIPAMENTOS
- Cadeira com braços rígidos (exercícios de 1 a 4)
 - Aparador ou bancada (exercícios de 1 a 4)
 - Cama (exercícios de 5 a 8)
 - Garrafa de água para hidratar

1 • Mobilidade do tornozelo (calcanhares-dedos)



- Sente-se mantendo os pés afastados na mesma largura dos ombros
- Levante os dedos dos pés o mais alto que conseguir
- Apoie o pé inteiro no chão e eleve os calcanhares o mais alto que conseguir
- Repita a sequência de 5 a 10 vezes

2 • Caminhada no lugar com movimentos do braço oposto



- Eleve um joelho e o braço oposto
- Alterne joelhos e braços
- Dê 5 a 10 passos alternados; respire normalmente

3 • Extensão de joelho



- Levante o pé enquanto estende a perna e contrai a coxa
- Empurre os dedos dos pés em sua direção ao mesmo tempo
- Abaixar o pé no chão
- Faça de 5 a 10 repetições, depois repita o exercício com a outra perna

4 • Tampo do piano



- Desenhe um círculo grande com um braço estendido sobre uma mesa ou bancada, como se estivesse limpando-a
- Faça 5 círculos grandes com um braço, depois repita com o outro braço

5 • Deslizamento de joelho



Use um cinto para ajudar a empurrar o calcanhar, se precisar

- Deslize um calcanhar na direção dos glúteos, flexionando o joelho o máximo que conseguir
- Devagar, volte o calcanhar para a posição inicial
- Faça de 5 a 10 repetições, depois repita o exercício com a outra perna

6 • Abdução de quadril



- Deite-se; flexione um joelho e mantenha a outra perna estendida
- Deslize a perna estendida para fora o máximo que conseguir
- Volte a perna para a posição inicial
- Faça de 5 a 10 repetições, depois repita o exercício com a outra perna

7 • Ponte



- Apoie as mãos no colchonete e eleve o quadril
- Devagar, retorne o quadril à posição inicial
- Faça 5 repetições

8 • Anjo na neve



- Deixe as palmas das mãos viradas para cima e afastadas do corpo
- Deslize os braços de volta à posição inicial
- Faça 5 repetições