

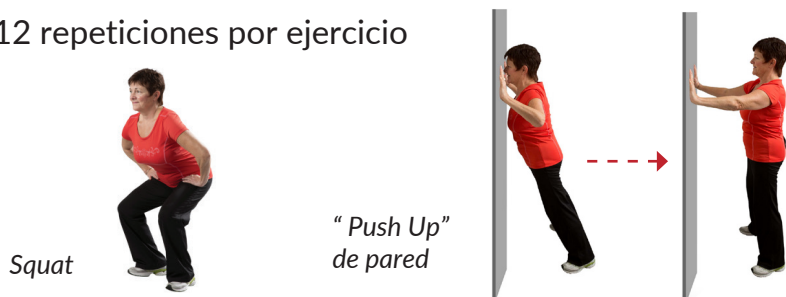
En Forma sin Caer ni Quebrar

Entrenamiento de Fuerza Por lo menos 2 días/semana:

- ▶ Ejercicios para piernas, brazos, pecho, hombros y espalda
- ▶ Use el peso de su cuerpo en contra de la gravedad, bandas o pesas*
- ▶ 8 - 12 repeticiones por ejercicio

Trata estos para empezar:

- Clases en el YMCA/centro de comunidad
- Consulta con terapeuta / kinesiólogo
- Has contacto con Osteoporosis Canada



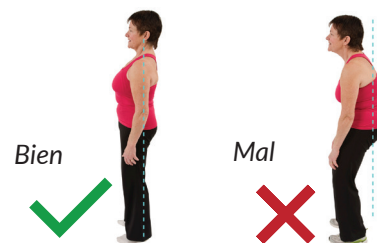
Ejercicios de Balance Todos los días

- ▶ Tai Chi, bailar, caminar en los talones o las puntas de los pies
- ▶ Con una silla segura, mostrador o pared cercana trata (de mas facil a mas dificil): estando parado mueva su peso de los talones a la punta de los pies; pararse con los pies en posición de tobillo a punta; parase en un pie; caminar en una línea imaginaria



Conciencia a la Postura Todos los días

- ▶ Bajando la quijada y subiendo el pecho un poco
- ▶ Imagine sus clavículas como alas – estire sus alas sin tener los hombros demasiado para atras



Actividad Aerobica Por lo menos 150 mins/semana

- ▶ Sesiones de 10 mins o mas, de intensidad moderada o fuerte*
- ▶ Deberia sentir su Corazon latiendo mas rapidamente y la respiracion mas rapida
- ▶ Debes poder hablar al ejercitarse pero cantar seria dificil

Ejemplos:

- Caminar Rapido
- Bailar
- Trotar
- Clases de Aerobicos

* Si tienes fractura de la espina dorsal, consulta con terapeuta / kinesiólogo antes de usar pesas, y escoge ejercicio moderado, no intenso.

Preguntas? Desea un panfleto gratis? Contactar Osteoporosis Canada: English 1 800 463 6842 /

French 1 800 977 1778 o www.osteoporosis.ca

Encontrar un instructor Bone Fit™: English 1 800 463 6842 / French 1 800 977 1778 o www.bonefit.ca

Entrenamiento de Fuerza (mas ejemplos) Por lo menos 2 veces semana

Otros ejercicios incluyen:

- ▶ Remar de pies
- ▶ Paso escalado



Como puedo proteger la espina dorsal?

Estrategias protectoras pueden prevenir “ahorrarle” daño a la espina. Lesiones a la espina ocurren cuando nos doblamos de frente o nos volteamos rapidamente o repetidamente, o si levantamos objetos pesados, nos doblamos muy para el frente (como al amarrar los zapatos) o si doblamos el torso completamente para un lado. Doblarse o girar con un objeto pesado (como la compra, o un nieto) tambien arriesga la espina.

Estrategias protectoras:

- ▶ Doble con sus caderas y rodillas, no la espina
- ▶ Voltee su cuerpo completo en vez de girar la espina



Quiere aprender mas?

Osteoporosis Canada ha desarrollado herramientas para estar En Forma sin Caer ni Quebrar!

- ▶ Descarga un panfleto gratis, resumen de una pagina, y otras herramientas
- ▶ Ver videos de ejercicios, entrenamiento de balance y actividad fisica segura
- ▶ Puede ver “webcasts”, charlas por investigadores expertos

<http://www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/>

No estas en-linea? Ningun problema! Llame al telefono abajo para ordenar un panfleto gratuito.

*La información contenida en esta guía no pretende reemplazar el asesoramiento de profesionales de la salud. Consulte a su profesional de atención médica o a un terapeuta sobre qué ejercicios son adecuados para usted.

Preguntas? Desea un panfleto gratis? Contactar Osteoporosis Canada: English 1 800 463 6842 / French 1 800 977 1778 o www.osteoporosis.ca

Encontrar un instructor Bone Fit™: English 1 800 463 6842 / French 1 800 977 1778 o www.bonefit.ca