

Exercises For the Elderly

Regular exercise is especially important for the elderly. Seniors should remain as active as possible, without overexerting themselves. For older adults, exercise helps you live a longer, healthier, and more joyous life.

If you are just starting an exercise regime, it can be hard to know where and how to begin. There is a good chance you will have to modify many exercises that you performed in the past. Here are a few exercises that are generally safe for older adults to perform:

Exercise #1: Chair squats

Stand in front of a sturdy chair with your feet about hip-width apart. Your heels should be about six inches in front of the chair. Hold your arms straight out in front of your shoulders and brace your core. Slowly bend your knees and push your hips back to lower your butt onto the chair. Pause, then stand back up. Repeat 10 times.

Exercise #2: Single leg stand

Stand tall with your feet together and brace your core. Lift one foot off the floor and hold the position as best as you can for 30 seconds. Repeat on the opposite side.

Exercise #3: Wall pushups

Stand about 3 feet away from a wall. Face the wall and have your feet shoulder-width apart. Place your hands flat on the wall- your body should be leaning forward. Make sure that your spine is straight and not sagging or arched. Bend your elbows to lower your body towards the wall and then push back up. Repeat 10 times.

Exercise #4: Knee lifts

Sit down in a chair with your feet on the floor. Lift up one knee as high up as you can. Pause at the top for 3 seconds and slowly lower your leg. Repeat 10 times then repeat with the opposite leg.

Note that before you launch into any exercise regime, it is important to check in with a physician to ensure you are healthy enough for exercise.

Ejercicios para personas mayores

El ejercicio regular es especialmente importante para las personas mayores. Las personas mayores deben mantenerse lo más activas posible, sin esforzarse en exceso. Para los adultos mayores, el ejercicio ayuda a vivir una vida más larga, más sana y más alegre.

Si acaba de empezar un régimen de ejercicio, puede ser difícil saber por dónde y cómo empezar. Es muy probable que tenga que modificar muchos ejercicios que realizaba en el pasado. Aquí hay algunos ejercicios que generalmente son seguros para los adultos mayores:

Ejercicio #1: Sentadillas en silla

Párate enfrente de una silla resistente con los pies separados a la anchura de las caderas. Los talones deben estar a unos 15 cm o seis pulgadas delante de la silla. Mantenga los brazos estirados delante de los hombros y apriete el tronco. Doble lentamente las rodillas y empuja las caderas hacia atrás para bajar la nalgas sobre la silla. Haz una pausa y vuelve a ponerte de pie. Repita 10 veces.

Ejercicio #2: Levantarse con una sola pierna

Póngase de pie con los pies juntos y apriete el tronco. Levante un pie del suelo y mantenga la posición lo mejor que pueda durante 30 segundos. Repita en el lado opuesto.

Ejercicio #3: Flexiones en la pared

Párate un metro de una pared. Ponte de cara a la pared y separe los pies a la altura de los hombros. Ponte las manos planas en la pared y el cuerpo inclinado hacia delante. Asegúrese de que la columna está recta y no arqueada. Doble los codos para bajar el cuerpo hacia la pared y luego empuja hacia arriba. Repita 10 veces.

Ejercicio#4: Elevaciones de rodilla

Siéntese en una silla con los pies en el suelo. Levante una rodilla todo lo que pueda. Haga una pausa de 3 segundos y baje lentamente la pierna. Repite 10 veces y luego repite con la pierna contraria.

Tenga en cuenta que antes de empezar cualquier régimen de ejercicio, es importante consultar a un médico para asegurarse de que está lo suficientemente sano como para hacer ejercicio.



HarvestShare

Our Communities, Our Foods.

COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!

FOCO VEGETAL:
COLINABO
VEGETABLE SPOTLIGHT:
KOHLRABI



BROOKLYN
GRANGE

ADVANCING OUR
UNITY

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

FAMILY
HEALTH
CENTERS

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

EARTH
MATTER

OUR VEGETABLE
RECIPE

Salsa Fresca con Colinabo

Salsa Fresca with Kohlrabi

Ingredientes:

- ½ cebolla roja, finamente picada
- ½ colinabo mediano, cortado en cubitos pequeños
- 1 libra de tomates maduros, cortados en cubitos
- 1-2 chiles jalapeños, picados
- ½ manojo de cilantro, picado
- 1 lima, en jugo
- Sal

Instrucciones:

1. Coloque las cebollas picadas en un tazón pequeño y cubra con agua fría. Dejar reposar durante 5 minutos, luego escurrir y enjuagar.
2. Combine el colinabo y los tomates en un tazón. Agregue cebollas, chiles, cilantro, jugo de limón y sal al gusto y mezcle. Deja reposar de 15 a 30 minutos antes de servir.

INGREDIENTS:

- ½ red onion, finely chopped
- ½ medium kohlrabi, cut in small dice
- 1 pound ripe tomatoes, diced
- 1-2 jalapeno chiles, minced
- ½ bunch cilantro, chopped
- 1 lime, juiced
- Salt



INSTRUCTIONS:

1. Place the chopped onions in a small bowl and cover with cold water. Let sit for 5 minutes then drain and rinse.
2. Combine kohlrabi and tomatoes in a bowl. Add onions, chiles, cilantro, lime juice, and salt to taste and stir together. Let sit for 15 to 30 minutes before serving.

