



# PASAPORTE DE EJERCICIO FÍSICO

## VIVIFRAIL

# A

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



Colaboración con el  
Programa Europeo  
de la Unión Europea



**aptitude**

CONSEJO REGULADOR DE  
LABORATORIOS DE ANÁLISIS DE URINA

Programa multicomponente de ejercicio físico para la  
prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas.

© Mikel Izquierdo





PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

A





# DATOS PERSONALES

NOMBRE

---

APELLIDOS

---

EDAD

---

FIRMA  
PARTICIPANTE

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD

3





# PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO A

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Cuando mejores tu fuerza muscular y puedas levantarte de la silla con ayuda, podrás empezar a caminar. La rueda de ejercicios la realizarás 5 días a la semana.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza    Equilibrio    Flexibilidad    Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los ejercicios a partir de la página 7.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 16. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.



# ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.
- El ejercicio de caminar tienes que realizarlo con ayuda de una persona o de un andador.

Necesitas el siguiente material:

- 1 pelota de goma o antiestrés
- 2 botellas de agua con \_\_\_\_\_ ml
- 1 tobillera lastrada de 500 gramos





# CUIDADO



## CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

## PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.



# EJERCICIOS





# CAMINAR

Levántate de la silla con ayuda de otra persona o de un andador. Comienza andando a tu paso durante 5-10 segundos. Párate, descansa y reinicia de nuevo la marcha. Repite este procedimiento 5 veces más.

Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar 1-2 minutos de manera continua.

Solo se iniciará cuando hayas mejorado tu fuerza muscular.





# APRETAR UNA PELOTA

Coge una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétala poco a poco tan fuerte como puedas. Relaja tu mano.

**Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

Una vez acabadas las series descansa y repite con la otra mano.





# LEVANTAR UNA BOTELLA

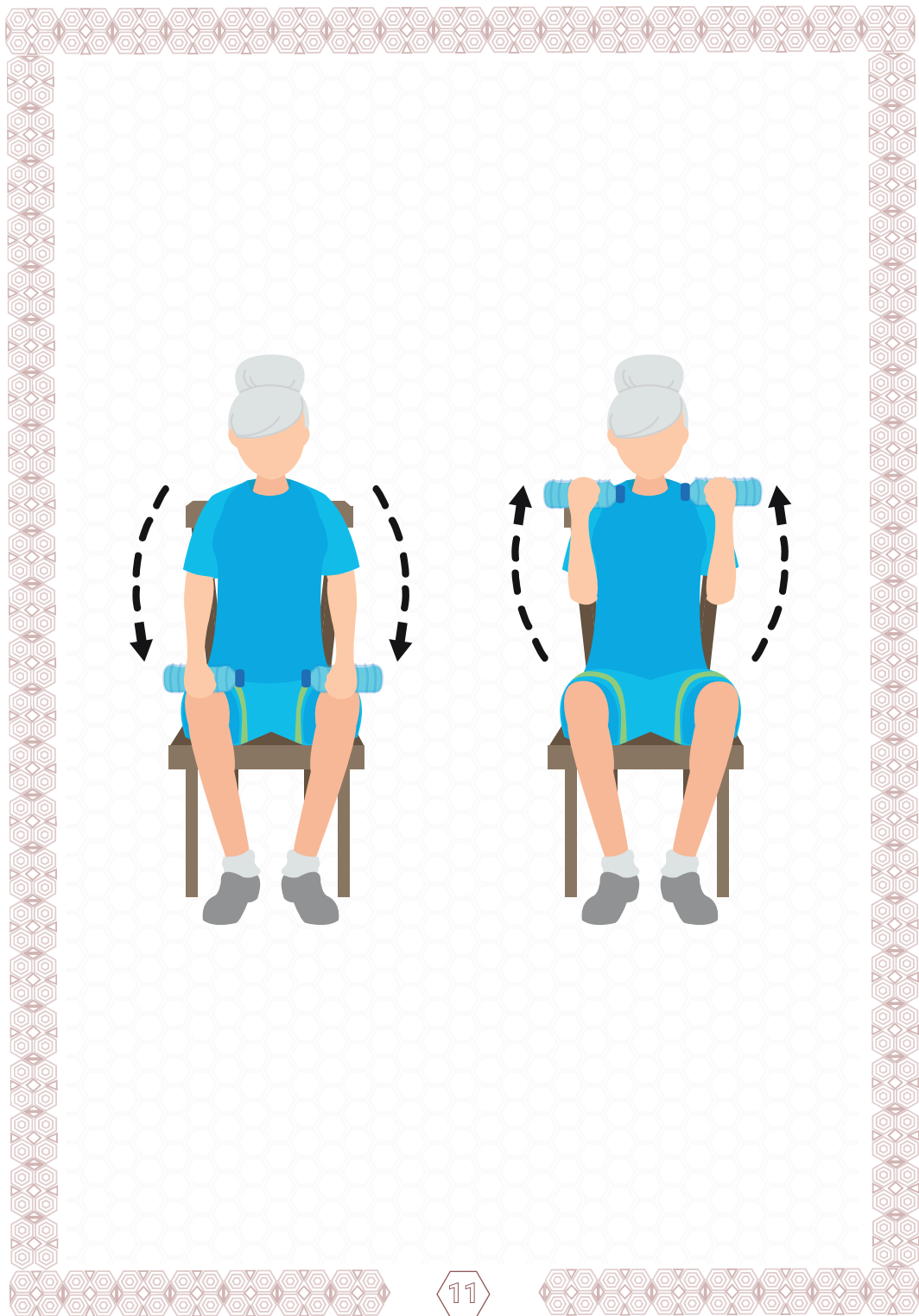
Coge dos botellas de plástico rellenas con \_\_\_\_ ml de agua.

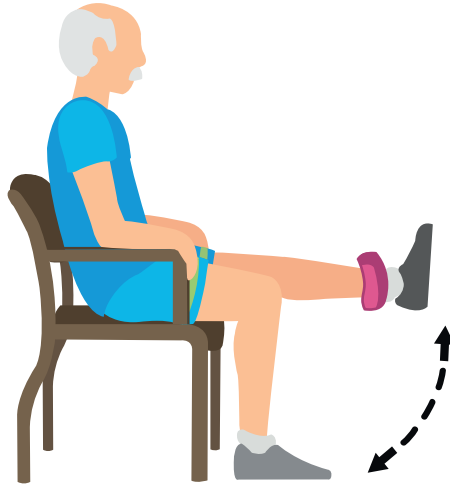
Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

**Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más, notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.







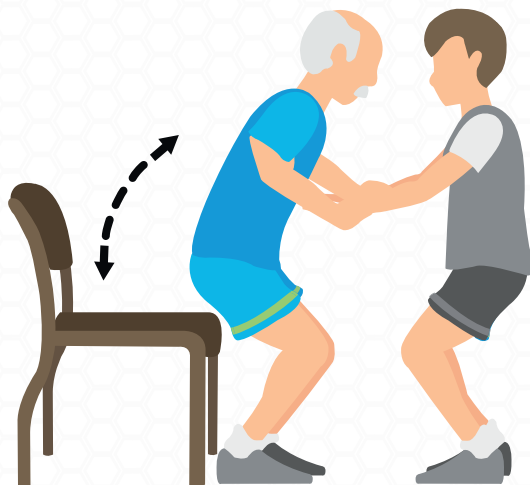
## EXTENSIÓN DE PIERNA CON TOBILLERA

Sentado en una silla, extiende horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible (como en la imagen). Utilice una tobillera lastrada de 500 gramos.

**Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna y descansando 1 minuto entre series.**

- En caso que con este peso no puedas realizar las 12 repeticiones, realiza el ejercicio sin la tobillera.





## LEVANTARSE DE LA SILLA CON AYUDA

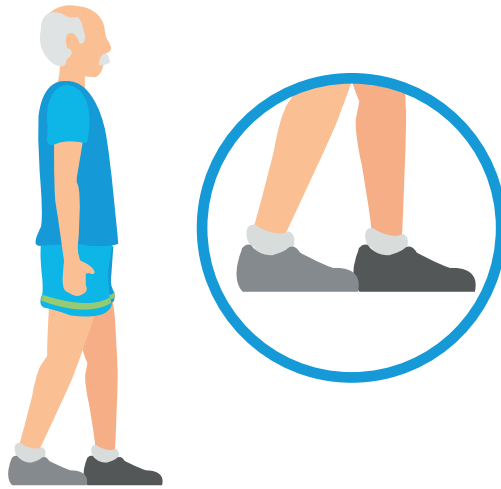
Siéntate en una silla firme y la persona que te ayuda en frente de tí con los brazos extendidos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate agarrando los brazos de la persona que te ayuda.

**Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte agarrado a la persona que te ayuda.**

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.



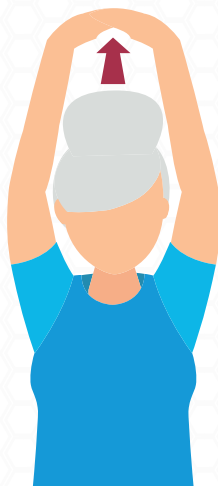


## CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA

Sitúate de pie, cerca de una mesa, pared o familiar tuyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie.

**Realiza 3 series de 15 pasos y descansando 30 segundos entre series.**





## ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

**Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 30 segundos.**

15








# DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones RUEDA que realizas.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 20):

-  El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
-  El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
-  El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)







# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 1



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 2



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 3



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 4



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL





# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 5



## SEMANA 6



## SEMANA 7



## SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL





# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 9



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 10



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 11



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5

## SEMANA 12



Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL





# EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL





# RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

## Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

## Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, leche y huevos).

## Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.





# VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL A

---

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD





# MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

**<http://vivifrail.com/es/documentacion>**

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.



