



# PASAPORTE DE EJERCICIO FÍSICO

## VIVIFRAIL

# B

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



Colaborado por el  
Programa Especial  
de la Unión Europea



**aptitude**

CONSEJO REGULADOR DE LA  
ALIMENTACIÓN Y LA DIETA

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

© Mikel Izquierdo





PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

B





# DATOS PERSONALES

NOMBRE

---

APELLIDOS

---

EDAD

---

FIRMA  
PARTICIPANTE

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD

3





# PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO B

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.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar.

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 19. Las sesiones “ANDAR” corresponden con las sesiones que sólo debes caminar. 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.

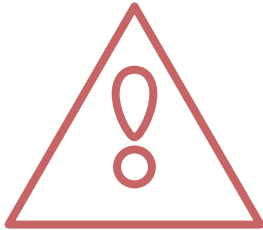
Necesitas el siguiente material:

- 1 pelota de goma o antiestrés
- 2 botellas de agua con \_\_\_\_\_ ml





# 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

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos.

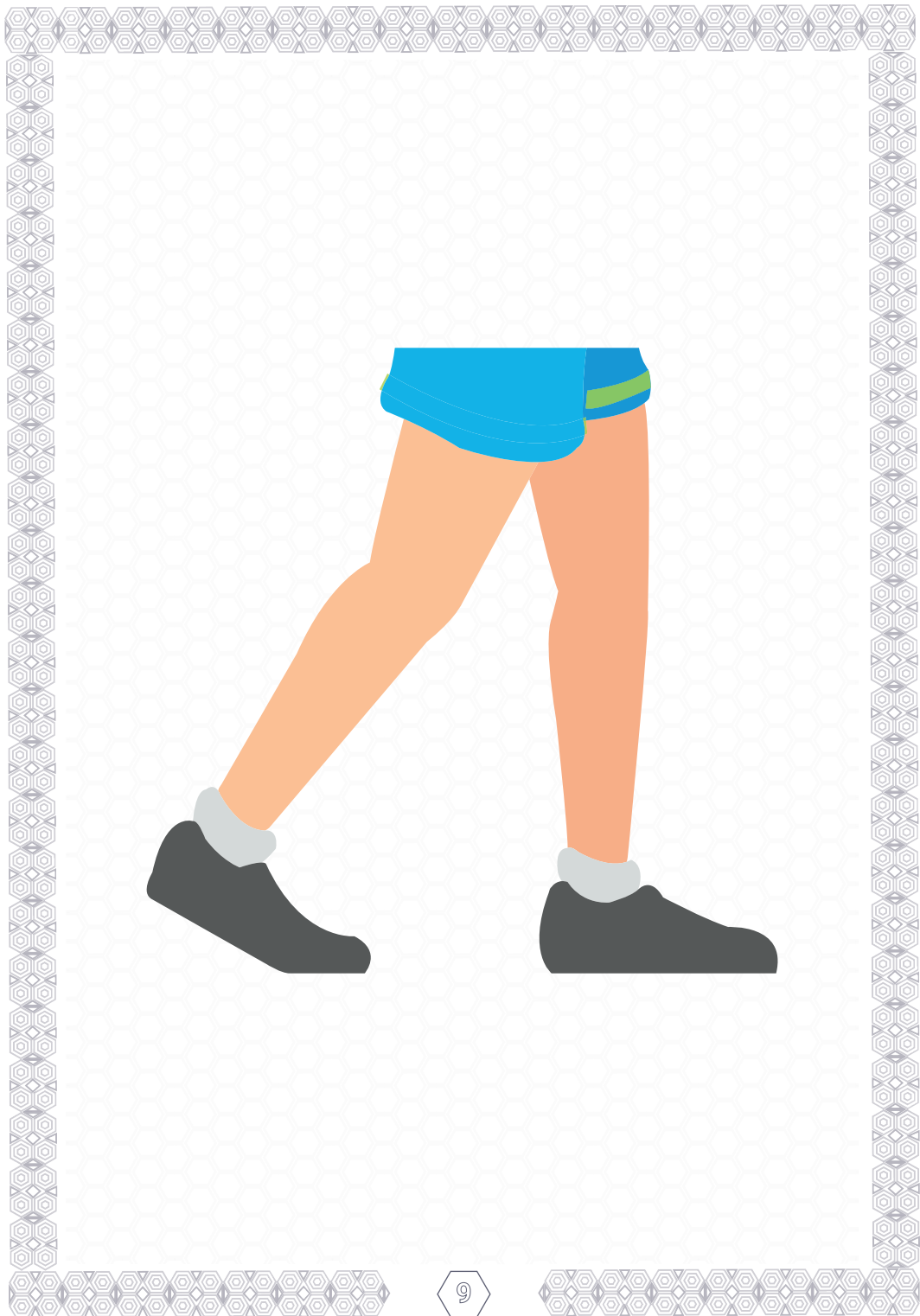
Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

**Camina 5 series de 2-5 minutos descansando 1 minuto entre series.**

Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo.
- A partir de la semana 7 camina 3 series de 8 minutos.







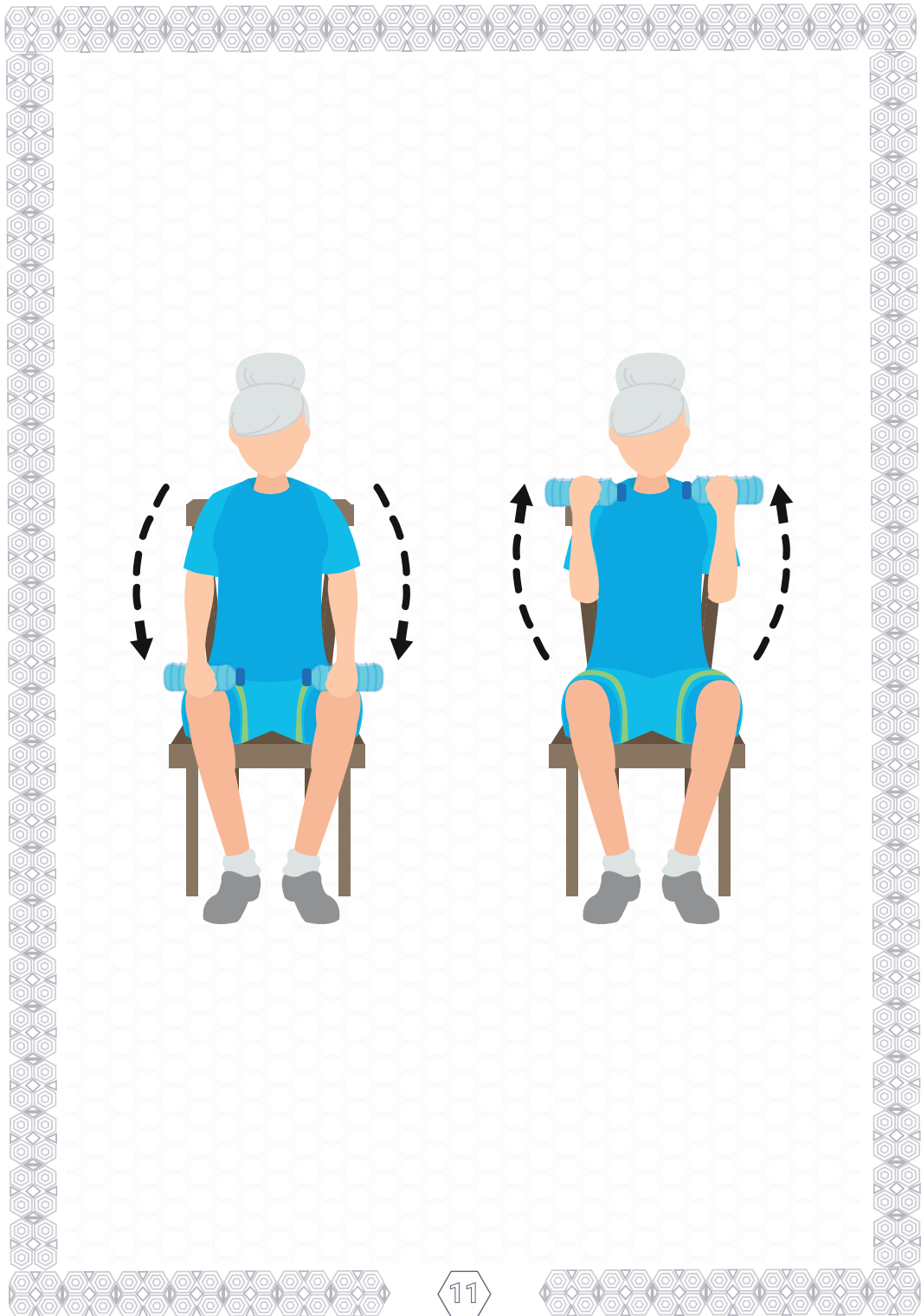
# LEVANTAR UNA BOTELLA

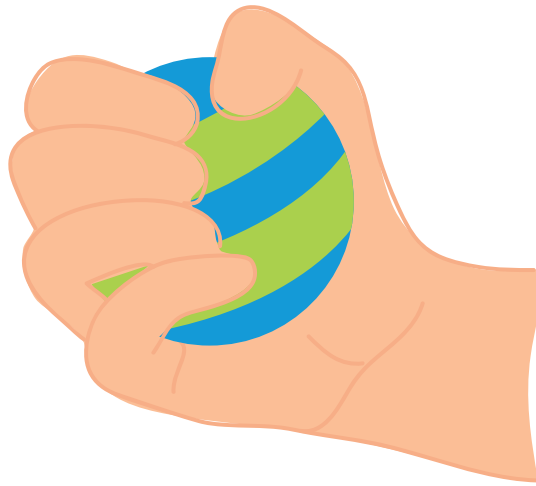
Coge dos botellas de plástico rellenas con \_\_\_\_ ml de agua.

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.
- A partir de la semana 7 camina 3 series de 8 minutos.





# 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.





## HACER COMO QUE TE SIENTAS

Sitúate de pie frente de una mesa. Empieza a agacharte flexionando las caderas y rodillas como si fueras a sentarte; luego vuelve a la posición inicial.

Coloca una silla detrás de ti para tener mayor seguridad.

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





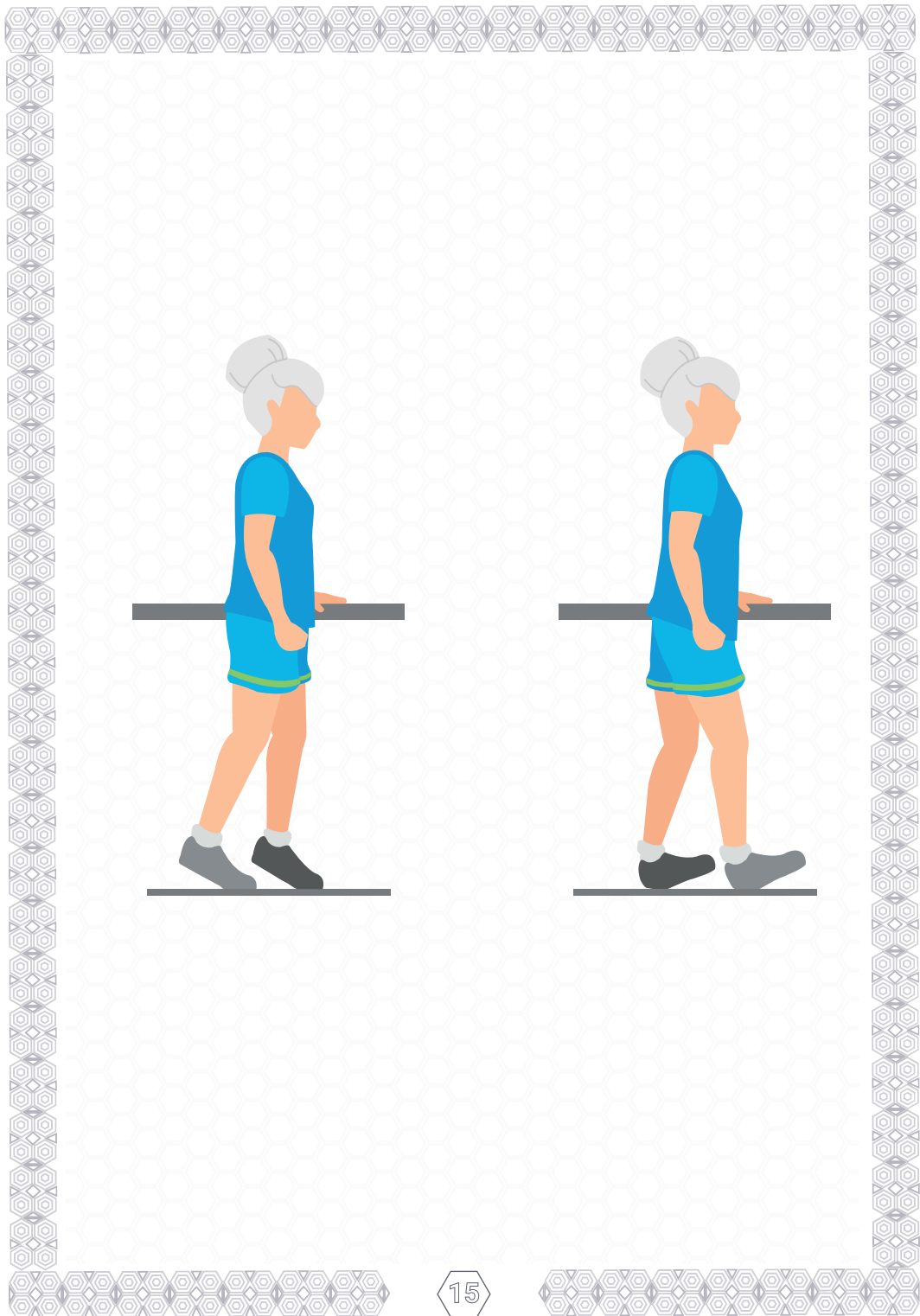
# CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES

Sitúate de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camina 7 pasos de “puntillas”, apoyando tu peso solamente en las puntas de los pies.

Haz una pausa y camina 7 pasos más, pero ahora apoyándote únicamente en los talones.

**Realiza 3 series de 14 pasos y descansando 1 minuto entre series.**

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.



15





# ESTIRAMIENTO DE BRAZOS CON SILLA

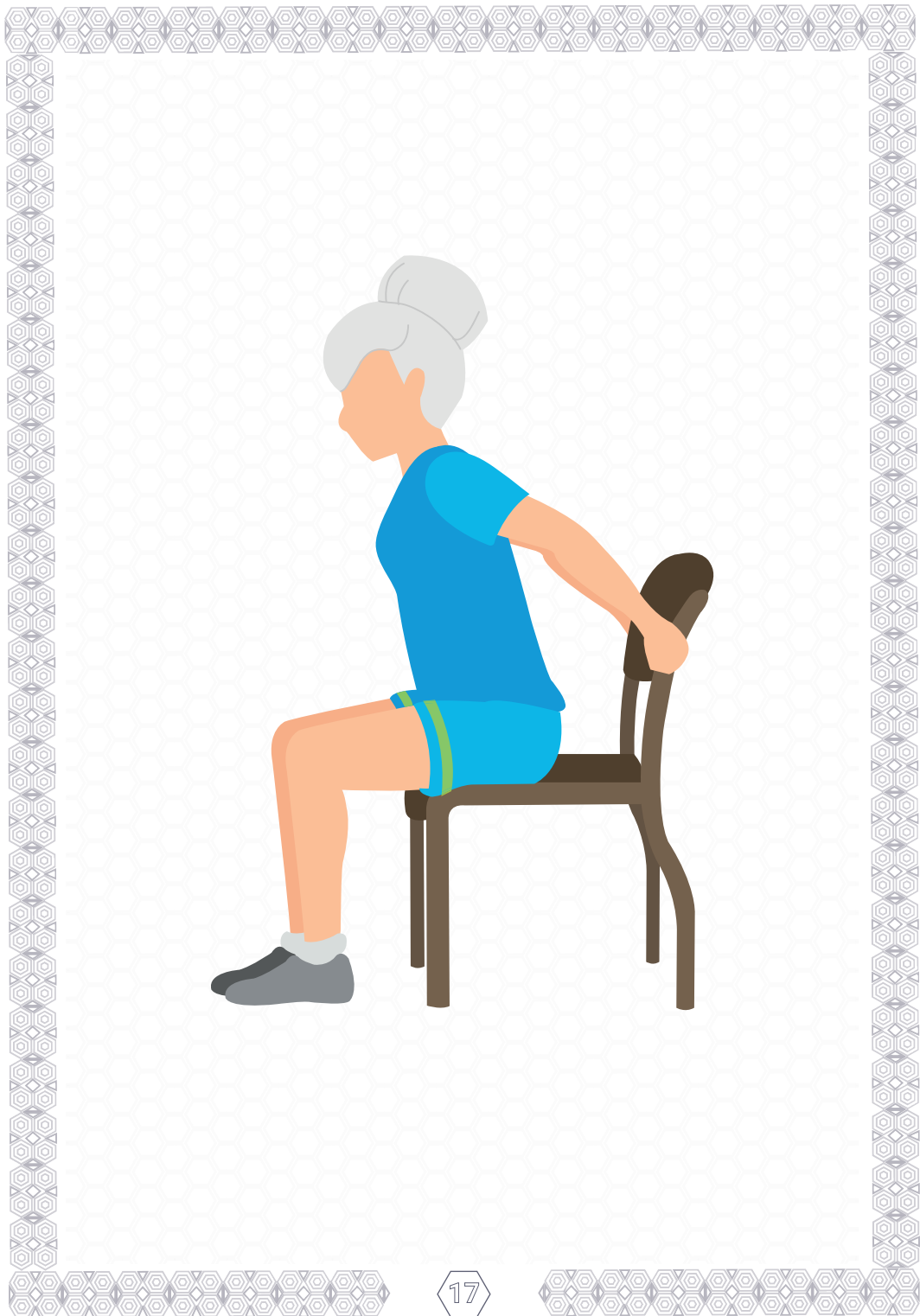
Siéntate en una silla separándote del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueve los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen).

Desde esta posición, adelanta el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Mantente así durante 10 segundos.

Después relaja el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo.

**Realiza 3 series de 3 repeticiones descansando 30 segundos entre series.**





17





## 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.








# DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

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 23):

-  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



## SEMANA 2



## SEMANA 3



## SEMANA 4



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



## SEMANA 10



## SEMANA 11



## SEMANA 12



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 B

---

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD

25





# 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.



PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

B

27



