PASAPORTE DE EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

D

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

© Mikel Izquierdo

PASAPORTE DE EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

D

DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL
DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO D

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 20. Las sesiones “ANDAR” corresponden con las sesiones que 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:

- 2 botellas de agua con _____ ml
- 1 toalla
- 1 globo

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.

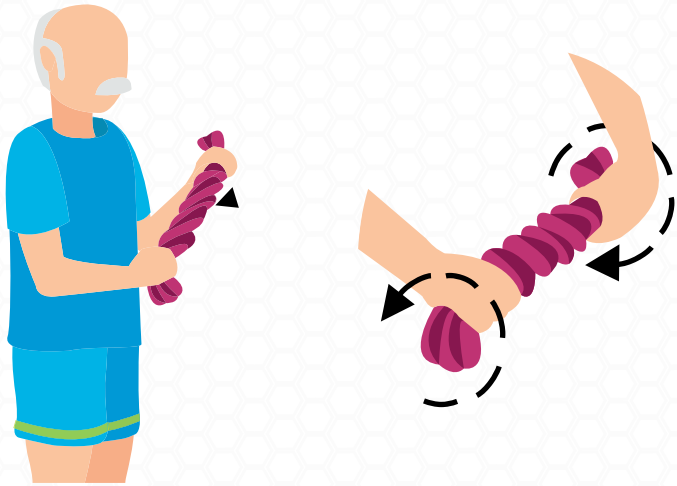
EJERCICIOS

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 2 series de 20 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 contínua pero que te cueste un poco de esfuerzo.
- A partir de la semana 7 camina de manera contínua entre 30 y 45 minutos.



ESTRUJAR UNA TOALLA

Enrolla una toalla pequeña.

Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos, y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua.

Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

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

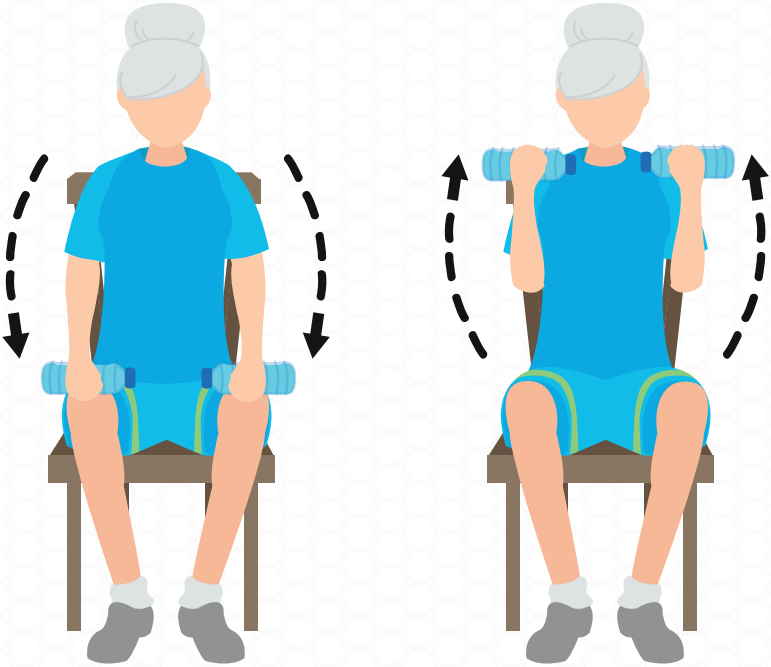
LEVANTAR UNA BOTELLA

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.



LEVANTARSE DE LA SILLA

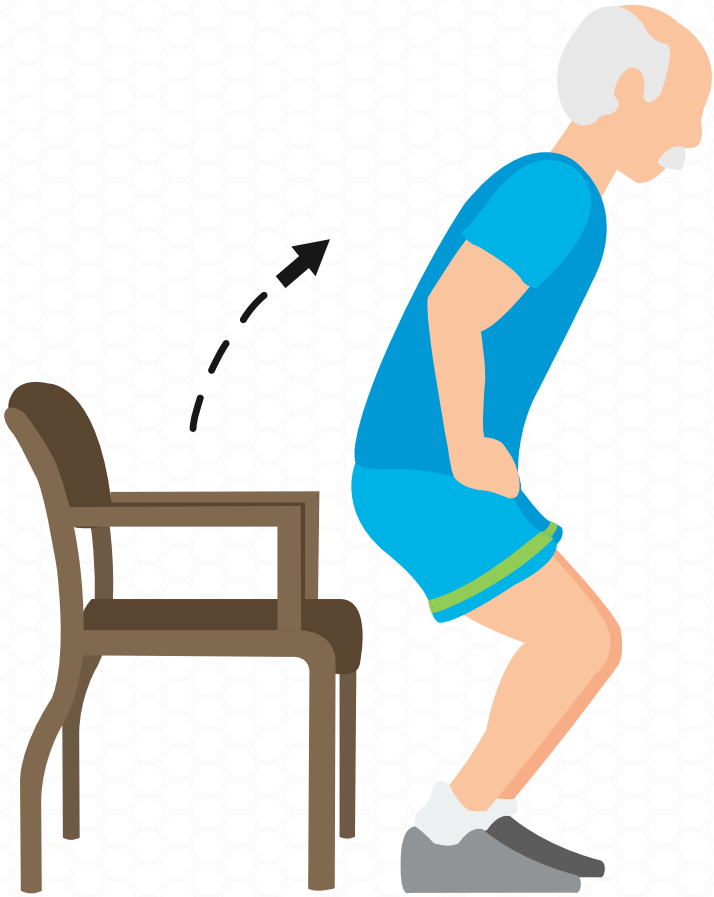
Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte en los apoyabrazos de la silla.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

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

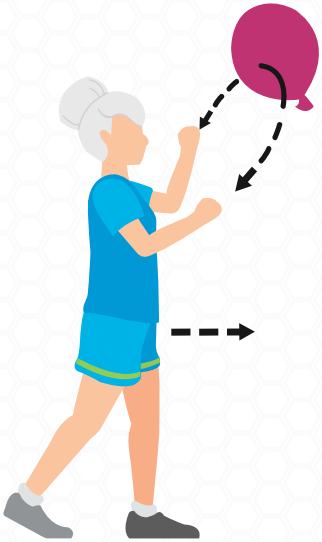
- Recuerda que cuando acabes de hacer la primera serie deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- En el caso de que no pudieras hacerlo así, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.



SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

Sube y baja escaleras, al comienzo ayudándote de la barandilla. Si te sientes con confianza puedes soltar la barandilla o incluso subir las escaleras de dos en dos peldaños.

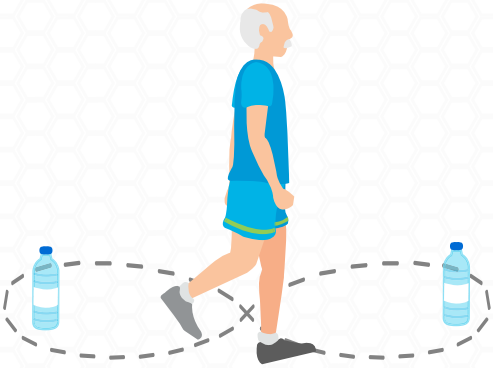
Realiza 3 series de 20 peldaños y descansa 1 minuto entre series.



CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN GLOBO

Camina en línea recta haciendo toques con un globo pasándolo de una mano a otra.

Realiza 2 series de 10 pasos y descansa 30 segundos entre series.



CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra.
Camina entre ellas haciendo “ochos” como en la imagen.
Para y descansa 10 segundos sin sentarte.

Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.

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

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.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Siéntate en una silla.

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo. Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.

Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante. Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 10-12 segundos. Descansa 5 segundos.

Realiza 3 series de 6 repeticiones alternando ambas piernas y descansa 30 segundos entre series.

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 24):

- ☺ 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

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 2

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 3

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 4

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
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

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 6

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 7

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 8

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

Comparte tus logros en RRSS
o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 10

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 11

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5

SEMANA 12

RUEDA	ANDAR	RUEDA	ANDAR	RUEDA
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

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

SEMANA 9

SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12

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 D

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.

PASAPORTE DE EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

D

El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

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

Impresión financiada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra

DL NA 637-2021