

Consejos para personas con autonomía funcional (Barthel 100)

Pasaporte de ejercicio físico Vivifrail D

1

MUÉVETE

Evita permanecer inmóvil durante más de 2h.
Levántate y camina por casa, realiza estiramientos o pequeños movimientos sentado, o cambia de postura en la cama.

2

REALIZA EJERCICIO

Realiza ejercicio aeróbico y ejercicios de fuerza, movilidad, flexibilidad y equilibrio al menos una vez al día.
Realiza la tabla completa 3 días a la semana no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar

3

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

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.

4

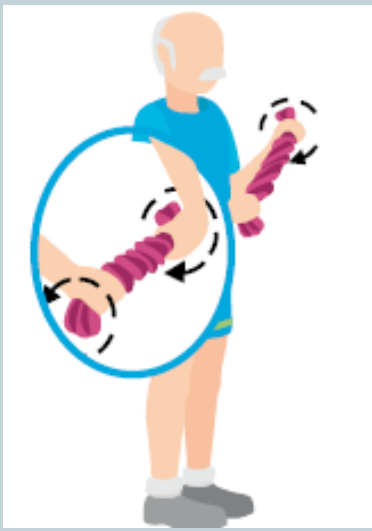
DESCANSA

Evita la fatiga excesiva.
Realiza las pausas que necesites cuando estés realizando los ejercicios.
Respira normalmente, no contengas la respiración durante los ejercicios.

Ejercicio multicomponente para personas con autonomía funcional

Pasaporte Vivifrail D

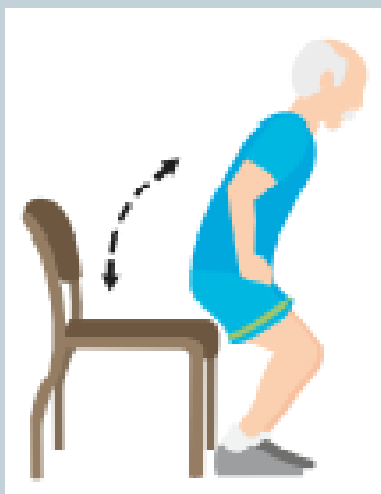
ESTRUJAR UNA TOALLA



Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla. Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

3 series - 12 repeticiones

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.

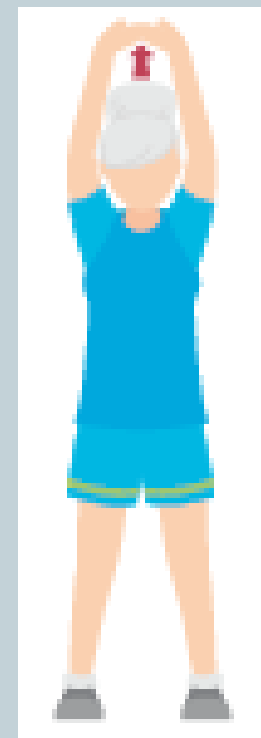
3 series - 12 repeticiones

CAMINAR DANDO TOQUES A 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.

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.

1

CAMINAR

20 minutos 2 series.
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 de manera continua entre 30 y 45 minutos

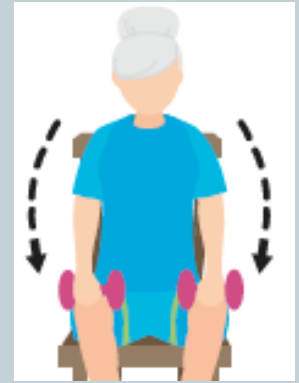


2

FLEXIÓN DE CODOS

Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y una pesa en cada mano (o botella de agua). Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo las pesas hacia los hombros.

3 series - 12 repeticiones



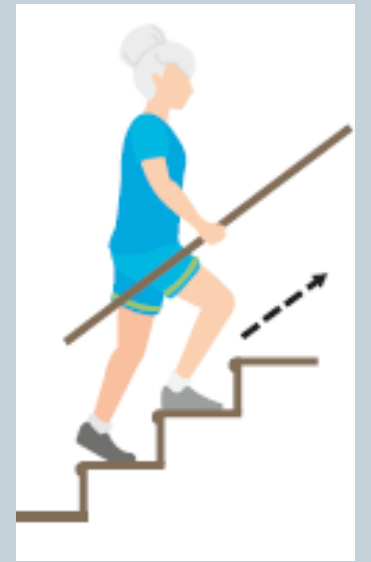
3

4

SUBIR Y BAJAR 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.

3 series de 20 peldaños



5

6

CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra. Camina entre ellas haciendo "ochos". Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.



7

8

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS SENTADO

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo y las dos manos en la rodilla contraria. Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba e inclina el tronco hacia adelante.

Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y el muslo. Mantén la posición durante 10-12s. Descansa 5s.



9