

# Consejos para personas con autonomía sin alteración de la marcha ni riesgo de caída (Barthel 90-99)

## Pasaporte de ejercicio físico Vivifrail C

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.

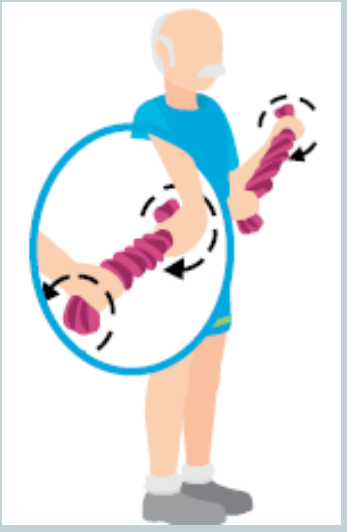
Respira normalmente, no contengas la respiración durante los ejercicios.

- Para más información: <https://www.enbuenaedad.es> y <https://miguiaadesalud.es>
- Asesoramiento técnico y maquetación: Equipo Móvil de Rehabilitación y Centro de Salud Casa del Mar (UGC Alcazaba). DSAP Almería. SAS.
- Fuentes para las tablas de ejercicios: Proyecto Vivifrail de promoción del ejercicio físico para personas mayores.

# Ejercicio multicomponente para personas con autonomía sin alteración de la marcha ni riesgo de caída

Pasaporte Vivifrail C

## ESTRUJAR UNA TOALLA

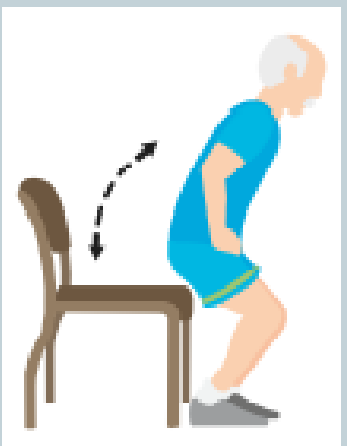


Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla. Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos. Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 min. entre series.

1

2

## 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 min. entre series.

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

3

4

## 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.



5

6

## 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. Descanse 5s.

7

8

## CAMINAR

Camina mirando al frente. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente. Camina 3 series de 10 min. descansando 1 min. entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 min. para relajarte.

Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo.

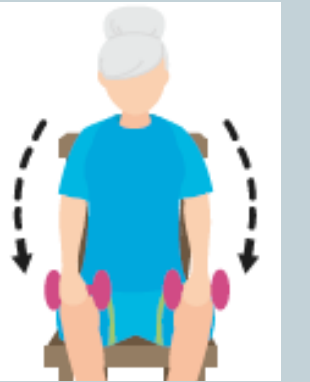


## FLEXIÓN DE CODOS

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.

Adapta la cantidad de agua, debes poder realizar 12 repeticiones más, notando cierto esfuerzo.

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



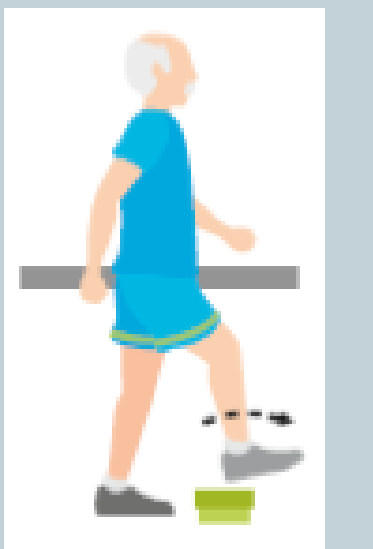
## CAMINAR POR ENCIMA DE OBSTÁCULOS

Junto a una mesa o barandilla pon una marca en el suelo con cinta adhesiva.

Sítuate de pie junto a la mesa. Camina hacia la marca de forma relajada, y pasa por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura.

Utiliza la mesa o la barandilla como apoyo cuando lo necesites.

Haz 8 series de 5 obstáculos. Descansa 1 minuto 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.

