

Consejos para personas con alteración de la marcha sin riesgo de caída. Probable frágil (Barthel 90-99)

Pasaporte de ejercicio físico Vivifrail B

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

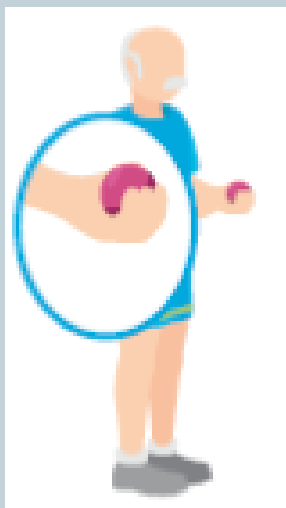
Evita la fatiga excesiva.
Realiza las pausas que necesites cuando estés realizando los ejercicios.
Respira normalmente, no contengas la respiración durante los ejercicios.

- **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 alteración de la marcha sin riesgo de caída

Pasaporte Vivifrail B

1 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.

1

2 CAMINAR

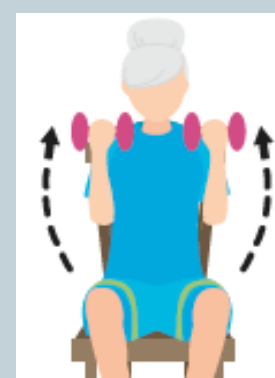
Camina mirando al frente. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente. Camina 5 series de 2-5 min. descansando 1 minuto entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 min. para relajarte. Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco esfuerzo



2

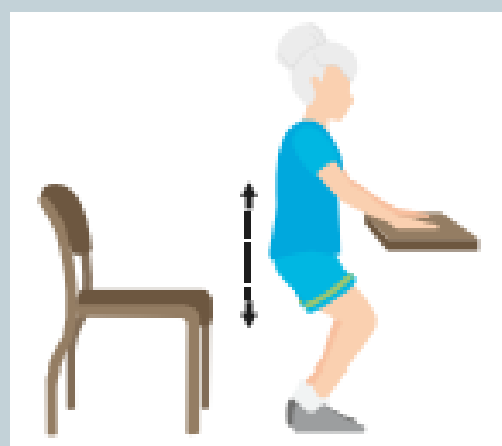
3 FLEXIÓN DE CODOS

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobra 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.



3

4 SENTADILLA



Sitúate de pie en frente de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial.

Coloca una silla detrás de tí para tener mayor seguridad.

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

4

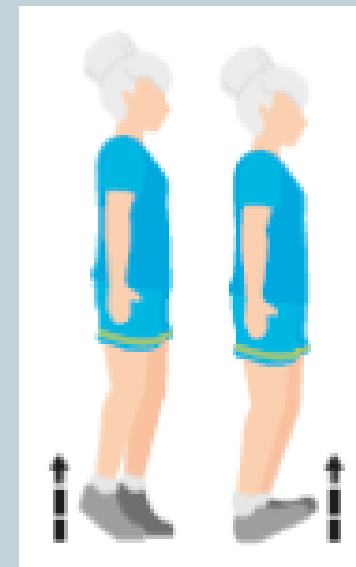
5 CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES

Sitúate de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camina 7 pasos de "puntillas", apoyando tu peso solo en las puntas de los pies. Haz una pausa y camina 7 pasos más, pero ahora apoyándote en los talones.

Realiza 3 series de 14 pasos y descansa 1 min. entre series.

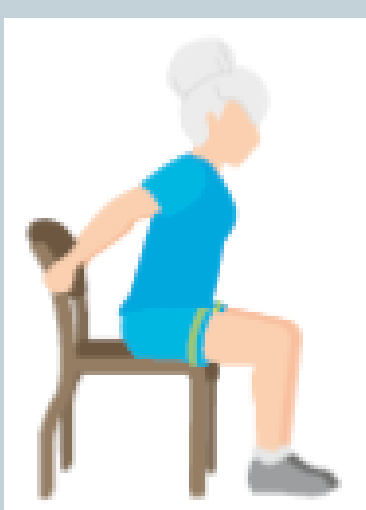
Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.

Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.



5

6 ESTIRAMIENTO DE BRAZOS CON SILLA



Siéntate en una silla y sepárate del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueve los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo adelante el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos.

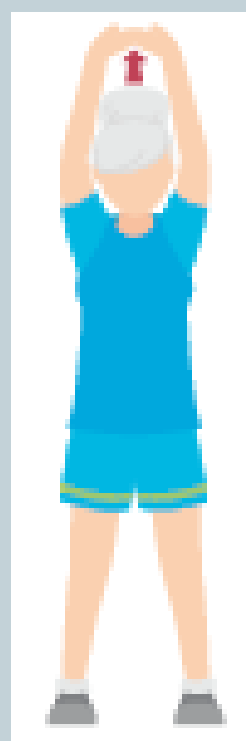
Aguanta así durante 10 segundos.

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

Realiza 3 series de 3 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

6

7 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.

7