

¿Eres una de estas personas?

No puedo levantarme de la silla ni caminar

Camino con dificultad y me cuesta incorporarme de la silla

Camino y me incorporo sin dificultad pero tengo que parar a descansar

Puedo caminar 45 minutos o más

Me he caído recientemente o he estado cerca

¿Te gustaría?

Conseguir levantarte de la silla

Mejorar la práctica de actividades

Disfrutar caminando

Mantener tu autonomía

Reducir el riesgo de caídas

Lo conseguirás siguiendo el programa multicomponente de ejercicio físico **Vivifrail**

Sencillos ejercicios agrupados en 4 tipos



Caminar



Flexibilidad



Fuerza



Equilibrio



1

Consulta a tu médico

2

Realiza el Test Vivifrail

3

Sigue el programa de ejercicios

4

Mejora tu capacidad funcional

5

Disfruta de una mejor calidad de vida

viviFrail

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA MAYORES DE 70 AÑOS

Co-funded by the European Union



Erasmus+

 Google Play

Descarga nuestra App para realizar los programas de entrenamiento completos