



# PASSAPORT D'EXERCICI FÍSIC VIVIFRAIL C

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



Col·laboració per al  
programa Europeu  
de la Unió Europea



**aptitude**

ICER 2014-2020  
Col·laboració per al  
programa Europeu  
de la Unió Europea

Programa multicomponent d'exercici físic per la prevenció  
de la fragilitat i el risc de caigudes.

© Mikel Izquierdo



PASSAPORT  
D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL

C

# DADES PERSONALS

NOM

---

COGNOMS

---

EDAT

---

---

FIRMA  
PARTICIPANT

---

FIRMA  
PROFESSIONAL  
DE LA SALUT

# PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC TIPUS C

El programa d'exercici físic té una durada de 12 setmanes de dilluns a divendres. En total realitzaràs 60 sessions d'exercici físic.  
Hauràs de realitzar la roda completa 3 dies no consecutius i la resta de dies només hauràs de caminar.

La realització d'aquest programa et permetrà millorar:

Força    Equilibri    Flexibilitat    Resistència

Per això disposes de:

- Explicacions sobre com realitzar cadascun dels Exercicis a partir de la pàgina 7.
- Una Roda d'exercicis que pots desenganxar del passaport i posar allà on et sigui fàcil de consultar.
- Un Diari d'activitats perquè puguis fer un seguiment del teu progrés a la pàgina 19. Les sessions on posa "CAMINAR" corresponen a les sessions que només has de caminar. Les sessions on posa "RODA" has de realitzar la roda d'exercicis.

# ABANS DE COMENÇAR AMB ELS EXERCICIS

Tingues en compte les següents recomanacions :

- Utilitza un espai adequat que estigui ben il·luminat i no tingui obstacles que et puguin molestar.
- Assegura't d'utilitzar roba còmoda i calçat esportiu o semblant.

Necessites el següent material:

- 2 ampolles d'aigua amb \_\_\_\_\_ ml
- 1 tovallola
- Cinta adhesiva o similar

# VIGILA



## CONSULTA AMB EL TEU PROFESSIONAL DE LA SALUT

Parla amb el teu professional de la salut si no estàs segur de si has de fer algun dels exercicis.

## PARA IMMEDIATAMENT

Si durant un exercici sents qualsevol tipus de dolor, o notes dificultat per respirar, marejos o palpitations, etc.



# EXERCICIS



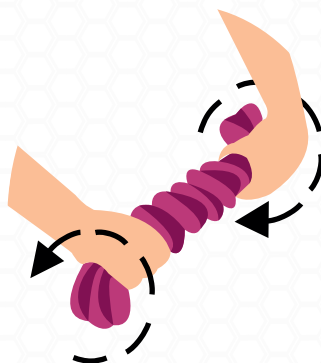
## CAMINAR

Camina mirant cap endavant, no cap al terra. Primer recolza el taló i llavors els dits. Mantingues les espatlles relaxades i deixa que els braços es balancegin lleugerament.

**Camina 3 sèries de 10 minuts descansant 1 minut entre sèries.** Acaba les sèries caminant lentament durant 2 minuts per relaxar-te.

- Camina a un ritme que puguis mantenir una conversa de manera contínua però que et costi una mica d'esforç.
- A partir de la setmana 7 camina 3 sèries de 15 minuts.





## CARGOLAR UNA TOVALLOLA

Enrotlla una tovallola petita.

Agafa la tovallola pels dos extrems amb les dues mans, i realitza un moviment similar al d'escórrer una tovallola xopa d'aigua.

Estreny a poc a poc, però tan fort com puguis durant 2-3 segons.

**Realitza 3 sèries de 12 repeticions i descansa 1 minut entre sèries.**

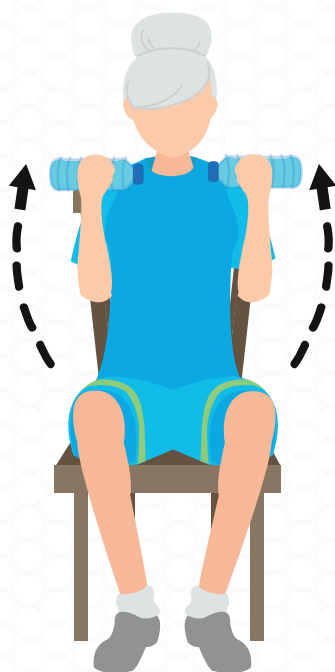
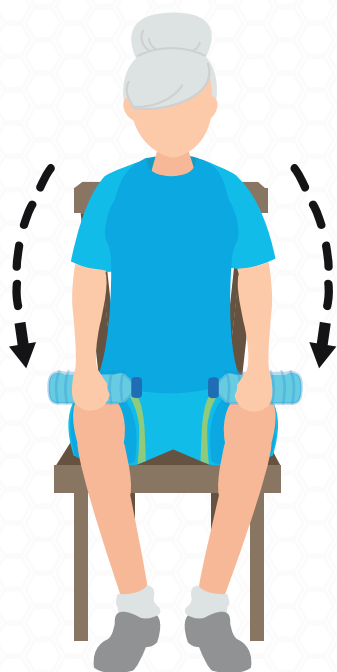
# AIXECAR UNA AMPOLLA

Agafa dues ampolles de plàstic plenes amb \_\_\_\_ ml d'aigua.

Seu amb els braços estirats al llarg del cos, i agafa una ampolla amb cada mà. Doblega els colzes cap al pit, dirigint les ampolles cap a les espatlles.

**Realitza 3 sèries de 12 repeticions i descansa 1 minut entre sèries.**

- Recorda que amb la quantitat d'aigua establerta hauries de poder realitzar 12 repeticions més, notant cert esforç al realitzar l'exercici.
- Si veus que no pots realitzar totes les sèries, buida una mica l'ampolla. Si per contra acabes les sèries sense esforç, omple les ampolles amb més aigua o utilitza una ampolla amb més capacitat.
- Quan portis 6 setmanes d'activitat omple l'ampolla amb una mica més d'aigua per pujar la intensitat de l'entrenament.



# AIXECAR-SE DE LA CADIRA

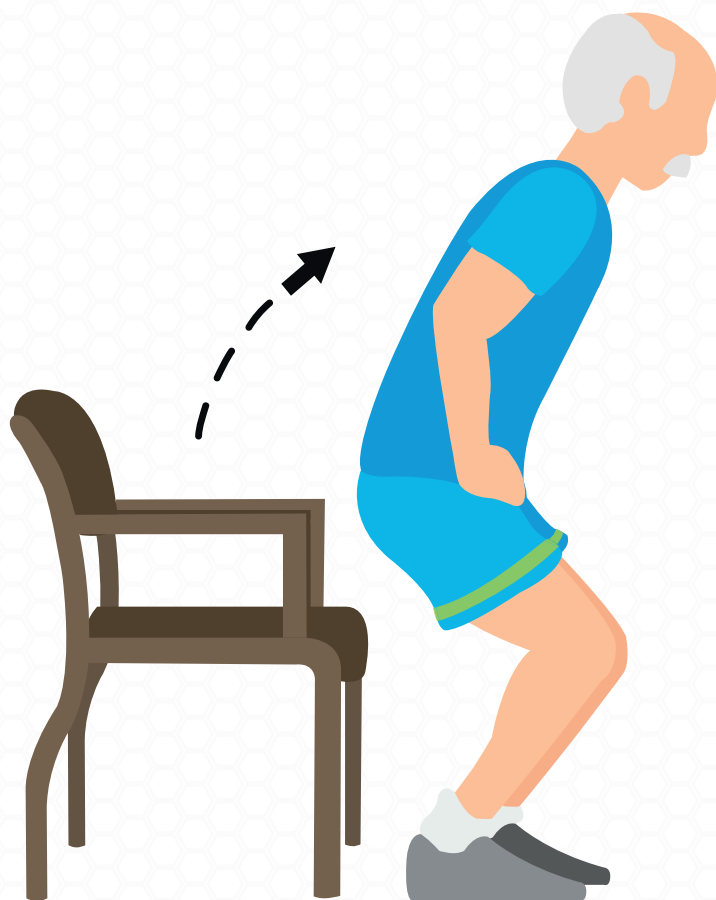
Seu en una cadira ferma i amb recolzabraços.

Recolza bé els peus al terra i aixeca't sense recolzar-te als recolzabraços de la cadira.

Un cop a dalt, estigues 1 segon dret i torna a seure.

**Realitza 3 sèries de 12 repeticions i descansa 1 minut entre sèries.**

- Recorda que quan acabis de fer la primera sèrie hauries de poder realitzar 12 repeticions més notant cert esforç al realitzar l'exercici.
- En el cas que no poguessis fer-ho així, recolza't només amb un braç. Si no pots amb un braç, fes-ho amb l'ajuda dels dos braços.





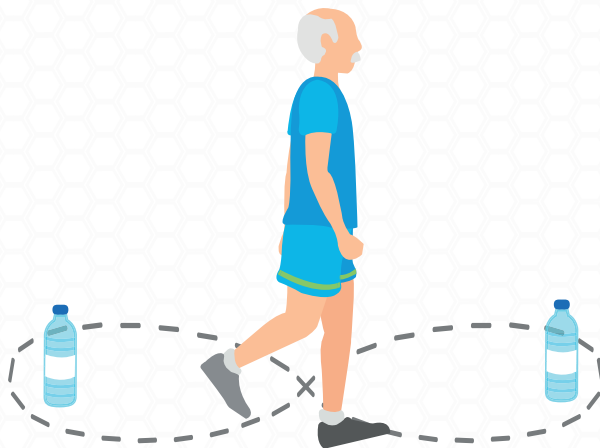


## CAMINAR PER SOBRE D'OBSTACLES

Al costat d'una taula o barana posa una marca al terra amb cinta adhesiva.

Situa't dret al costat de la taula. Camina cap a la marca de forma relaxada, i passa per sobre de la marca amb cinta adhesiva simulant superar un obstacle de 15 cm d'altura. Utilitza la taula o la barana com a suport quan ho necessitis.

**Fes 8 sèries de 5 obstacles. Descansa 1 minut entre sèries.**



## CAMINAR FENT VUITS

Col·loca 2 ampolles d'aigua al terra a una distància mínima d'1 metre una de l'altra.

Camina entre elles fent "vuits" com a la imatge. Para i descansa 10 segons sense seure. **Realitza 3 sèries de 2 voltes i descansa 1 minut entre sèries.**

- Modifica la posició dels braços; per exemple, creuant els braços sobre el pit, o estirats en forma de creu.
- Camina sobre diferents superfícies, per exemple sobre sorra o herba.
- Tanca els ulls, però només si algú està al teu costat.

# ESTIRAMENT DE CAMES

Seu en una cadira.

Estira una de les cames recolzant el taló al terra. Col·loca les dues mans recolzades al genoll contrari de la cama estirada.

Inclina la punta del peu que tens recolzat al terra lleugerament cap amunt i realitza un moviment del tronc cap endavant. Has de notar certa tensió a la part posterior de l'esquena i a la part posterior de la cuixa. Mantingues la posició durant 10-12 segons. Descansa 5 segons.

**Realitza 3 sèries de 6 repeticions alternant les dues cames i descansa 1 minut entre sèries.**





## ESTIRAMENT DE BRAÇOS

Pots seure o estar dret per realitzar aquest exercici.

Estira els braços cap amunt amb les mans entrellaçades, com si volguessis tocar el sostre. Mantingues la posició durant 10-12 segons.

Després fes una pausa i relaxa els braços durant 5 segons.

**Fes 3 sèries de 3 repeticions, realitzant un descans d'1 minut entre sèries.**



# DIARI D'ACTIVITATS

Per emplenar el diari d'activitats, hauràs de marcar amb una X les sessions que realitzes. Hi ha dos tipus de sessions, les sessions RODA i les sessions CAMINAR.

A l'acabar les sessions d'una mateixa setmana, disposes d'una avaluació d'esforç que et permetrà indicar com t'has sentit durant la realització dels exercicis.

El sistema d'avaluació està basat en tres estats que es detallen a continuació (veure pàgina 23):

- 😊 L'exercici ha estat molt fàcil (molt suau)
- 😐 L'exercici ha estat una mica dur (fort)
- 😞 L'exercici ha estat molt dur (molt fort)

# DIARI D'ACTIVITATS

## SETMANA 1



## SETMANA 2



## SETMANA 3



## SETMANA 4



Comparteix els teus assoliments  
a les XXSS o amb familiars amb  
#VIVIFRAIL

# DIARI D'ACTIVITATS

## SETMANA 5



## SETMANA 6



## SETMANA 7



## SETMANA 8



Comparteix els teus assoliments  
a les XXSS o amb familiars amb  
#VIVIFRAIL

# DIARI D'ACTIVITATS

## SETMANA 9



## SETMANA 10



## SETMANA 11



## SETMANA 12



Comparteix els teus assoliments  
a les XXSS o amb familiars amb  
#VIVIFRAIL

# AVALUACIÓ ESFORÇ

Com t'has sentit cada setmana durant la realització de les activitats?

SETMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SETMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparteix els teus assoliments  
a les XXSS o amb familiars amb  
#VIVIFRAIL



# RECOMANACIONS PER UNA VIDA SALUDABLE

## **Practicar exercici**

El teu objectiu ha de ser practicar exercici físic almenys 5 dies a la setmana i 30 minuts al dia. Si pots fer-ho amb un amic, molt millor.

La pràctica regular d'exercici físic et farà sentir actiu i animat. A més, notaràs una millora de la teva capacitat funcional i la ment més clara i activa.

## **Alimentació**

Per millorar la força dels teus músculs i ossos recorda menjar aliments rics en proteïnes (carn, peix, llet i ous).

## **Benestar psicològic**

A més de mantenir-te actiu físicament et recomanem que cultivis les teves relacions socials i realitzis activitats que millorin la teva memòria com llegir el diari, jugar a cartes o a escacs, o fer mots encreuats.

# VERIFICACIÓ DE PROGRAMA COMPLETAT



PASSAPORT  
D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL C

---

FIRMA  
PROFESSIONAL  
DE LA SALUT

# MÉS INFORMACIÓ

Si ho desitges, disposes de més informació i noves eines a:

**<http://vivifrail.com/es/documentacion>**

També hem posat a a la teva disposició una App per realitzar el Test Vivifrail i seguir el programa d'exercicis corresponent al teu grau de fragilitat i risc de caigudes.

Per descarregar-te l'App només has de buscar *Vivifrail App* a Google Play o a l'App Store i instal·lar-la al teu dispositiu Android o iPhone, segons correspongui.



PASSAPORT  
D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL

C



# PASSAPORT D'EXERCICI FÍSIC VIVIFRAIL C

**Interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



Col·laboració per al  
programa Espanya  
França Andorra



**aptitude**

EL PASAPORT DE LA PREVENCIÓ  
D'ACCIDENTS I CAIGUTES  
EN ZONES DE FRONTERA

El projecte ha estat cofinançat al 65% pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A Espanya-França-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'objectiu del POCTEFA és reforçar la integració econòmica i social de la zona fronterera Espanya-França-Andorra. La seva ajuda es concentra en el desenvolupament d'activitats econòmiques, socials i medioambientals transfrontereres a través d'estratègies conjuntes a favor del desenvolupament territorial sostenible.

Programa multicomponent d'exercici físic per la prevenció de la fragilitat i el risc de caigudes. © Mikel Izquierdo