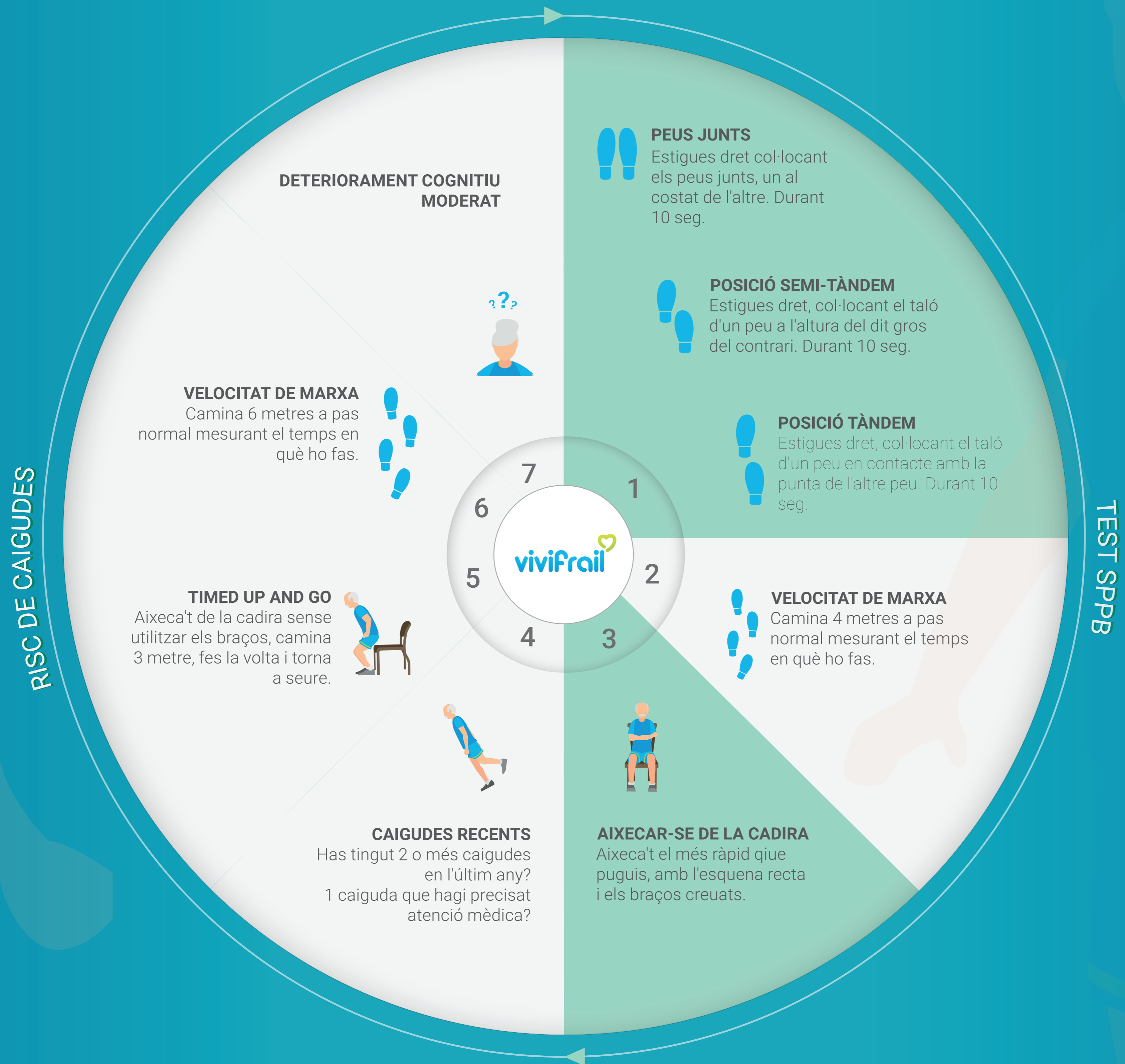


# COMPONENTS DEL TEST VIVIFRIL I PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC RECOMANATS



**PERSONA AMB  
DISCAPACITAT**  
SPPB 0 - 3  
VM (6M) < 0,5 m/s



**PERSONA AMB  
FRAGILITAT**  
SPPB 4 - 6  
VM (6M) 0,5 - 0,8 m/s



**PERSONA AMB  
PRE FRAGILITAT**  
SPPB 7 - 9  
VM (6M) 0,9 - 1 m/s



**PERSONA  
ROBUSTA**  
SPPB 10 - 12  
VM (6M) > 1 m/s