



PASSAPORT D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL

B+

Interreg
POCTEFA



viviFrail



Col·laboració per al
Programa d'Español
de la Unió Europea



aptitude

ICER 2014 LA MILITARY
LABORATORY OF THE
ARMED FORCES OF THE
UNITED STATES

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

© Mikel Izquierdo



PASSAPORT
D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL
B+

DADES PERSONALS

NOM

COGNOMS

EDAT

FIRMA
PARTICIPANT

FIRMA
PROFESSIONAL
DE LA SALUT

PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC TIPUS B+

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:

- 1 pilota de goma o antiestrès
- 2 ampolles d'aigua amb _____ ml

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

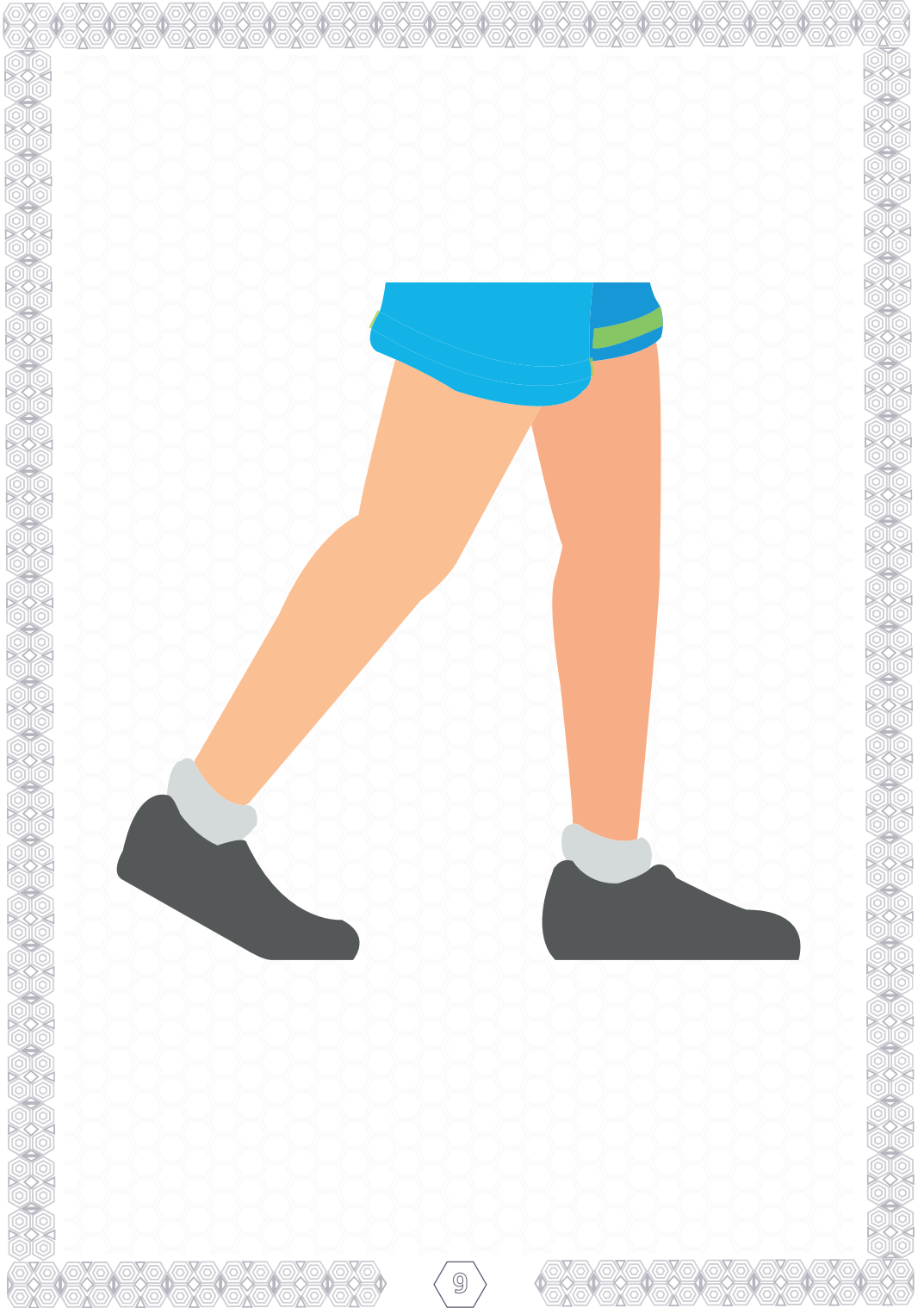
Camina mirant cap endavant, no cap al terra. Primer recolza el taló i llavors els dits.

Mantingues les espatlles relaxades i deixa que els braços es balancegin lleugerament.

Camina 5 sèries de 2-5 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 8 minuts.



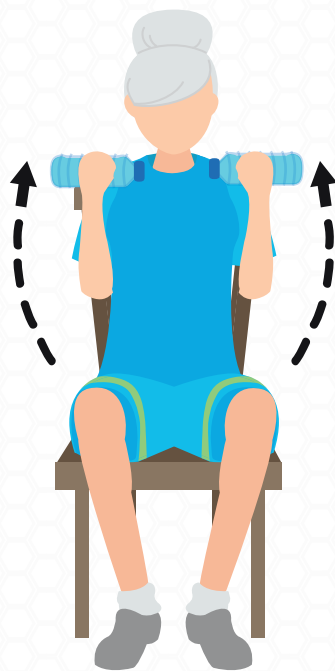
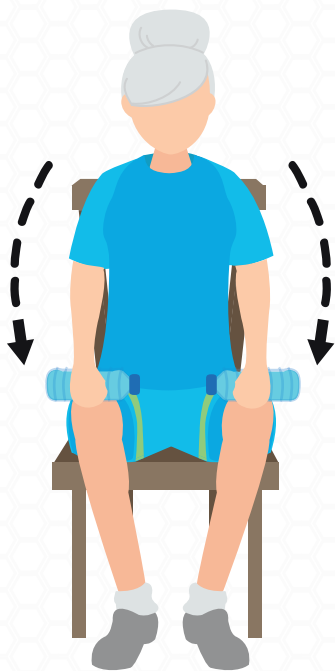
AIXECAR UNA AMPOLLA

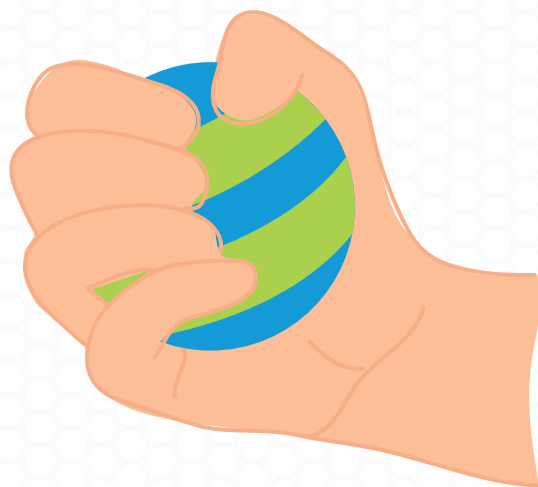
Agafa dues ampolles de plàstic plenes amb ____ ml d'aigua.

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.



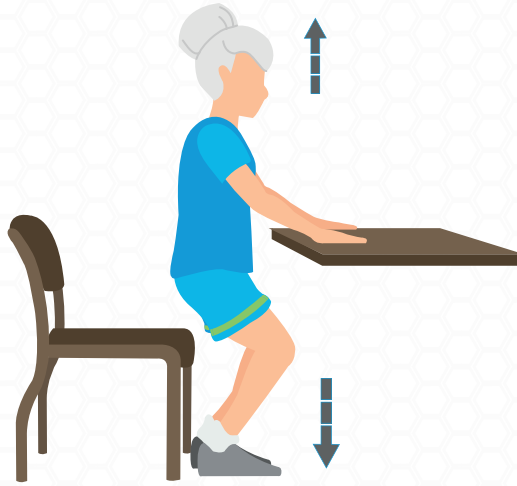


ESTRÈNYER UNA PILOTA

Agafa una pilota de goma o antiestrès amb la mà i estreny-la a poc a poc tan fort com puguis. Relaxa la teva mà.

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

Una vegada acabades les sèries descansa i repeteix amb l'altra mà.



FER VEURE QUE T'ASSEUS

Situa't dret davant d'una taula. Comença a ajupir-te, flexionant els malucs i genolls com si t'asseguéssis; llavors torna a la posició inicial.

Col·loca una cadira darrere teu per tenir més seguretat.

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

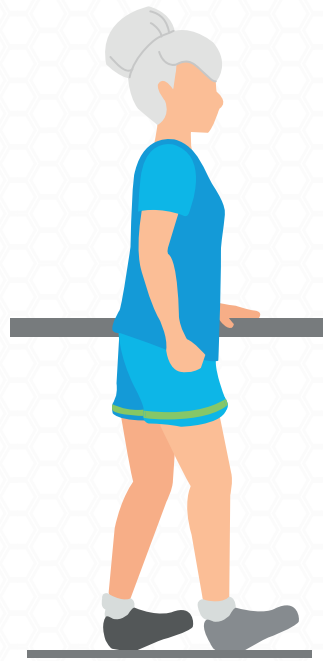
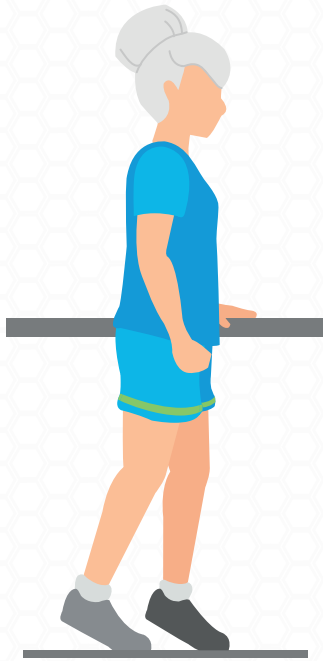
CAMINAR DE PUNTETES I AMB ELS TALONS

Situa't dret recolzat al costat d'una taula o barana. Camina 7 passos de "puntetes", recolzant el teu pes només a les puntes dels peus .

Fes una pausa i camina 7 passos més, però ara recolzant-te únicament als talons.

Realitza 3 sèries de 14 passos descansant 1 minut entre sèries.

- Modifica la posició dels braços; per exemple, creuant els braços sobre el pit, o estirats en forma de creu.
- Tanca els ulls, però només si tens algú al costat.



ESTIRAMENT DE BRAÇOS AMB CADIRA

Seu en una cadira separant-te del respall i amb els braços penjant al costat del cos. A continuació mou els braços cap enrere intentant agafar el respall (com a la imatge).

Des d'aquesta posició, avança el pit fins a provocar certa tensió a la musculatura dels braços. Estigues així durant 10 segons.

Després relaxa l'estirament durant 5 segons sense treure les mans del respall.

Realitza 3 sèries de 3 repeticions descansant 30 segons entre sèries.





ESTIRAMENT DE BRAÇOS

Pots seure o estar dret per realitzar aquest exercici.

Estira els braços cap amunt amb les mans entrelaçades, 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 de 30 segons 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 B+

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
B+



PASSAPORT D'EXERCICI FÍSIC

VIVIFRAIL

B+

Interreg
POCTEFA



viviFrail



Col·laboració per al
programa Espanya
i la Unió Europea



aptitude

EL PROGRAMA INTERREG
ES FINANCIAT PER LA
COMISSIÓ EUROPEA I PER
EL GOVERN DE CATALUNYA

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