

PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

**E**  
FIT

**viviFrail** 

Programa multicomponente de ejercicio físico para la  
prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas.  
© Mikel Izquierdo

# DATOS PERSONALES

NOMBRE

---

APELLIDOS

---

EDAD

---

FIRMA  
PARTICIPANTE

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD

# PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO E-FIT

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar o trotar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

- Fuerza
- Equilibrio
- Flexibilidad
- Resistencia

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 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.

Necesitas el siguiente material:

- Una barra con pesas hasta 30 kg.
- Un globo.

# CUIDADO



## CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

## PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

# VAMOS A DETERMINAR PESO EN LOS EJERCICIOS DE FUERZA

Sigue las siguientes instrucciones para determinar el peso adecuado que deberás colocar en tu barra en los siguientes ejercicios:

1) bíceps, 2) remo, 3) sentadillas y 4) zancadas\*.

\* Adicionalmente se podrían realizar los ejercicios de peso de muerto y elevaciones de hombro, siguiendo las mismas instrucciones que con el resto de ejercicios de fuerza.

## Semanas 1 a 6 del programa

El objetivo es cargar la barra con un peso con el cual pudieras realizar 20 repeticiones, como máximo.

Para ello:

1. Coge la barra sin pesos y realiza 20 repeticiones.
2. Si has podido completar las 20 repeticiones, pero consideras que no puedes realizar más o muy pocas más repeticiones, ese es tu peso de entrenamiento.
3. En caso que al finalizar tengas la sensación de poder realizar muchas más repeticiones, añade peso a la barra hasta encontrar un peso con el cual pudieras realizar aproximadamente 20 repeticiones como máximo.

# VAMOS A DETERMINAR PESO EN LOS EJERCICIOS DE FUERZA

## Semanas 7 a 12 del programa

El objetivo es cargar la barra con un peso con el cual puedas realizar 15 repeticiones, como máximo.

Para ello:

1. Coge la barra sin pesos y realiza 15 repeticiones.
2. Si has podido completar las 15 repeticiones, pero consideras que no puedes realizar más o muy pocas más, ese es tu peso de entrenamiento.
3. En caso que al finalizar tengas la sensación de poder realizar muchas más repeticiones, añade peso a la barra hasta encontrar un peso con el cual pudieras realizar aproximadamente 15 repeticiones como máximo.

# ANTES DE COMENZAR

Para controlar la intensidad de los entrenamientos de fuerza muscular se utilizará una escala de percepción del esfuerzo.

El objetivo del programa será entrenar siempre con unos pesos que te supongan un esfuerzo “algo duro” en la escala.

El rango de la escala va desde una percepción de esfuerzo “muy, muy ligero” hasta una de “máximo”.

Como referencia, se muestra en la siguiente página una figura que te servirá de ayuda para controlar tu percepción del esfuerzo.

# ESCALA DE ESFUERZO LAS PRIMERAS 6 SEMANAS

Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.

Para ello, al terminar la última serie de cada ejercicio, tendrías que tener la sensación de poder realizar entre 8 y 10 repeticiones más.

En el caso de que pudieras realizar muchas más de 10 repeticiones, sería una intensidad ligera o muy ligera, y tendrías que aumentar el peso.

Por el contrario, si al terminar la última serie del ejercicio sólo pudieses realizar por debajo de 8 repeticiones, sería una intensidad muy dura o máxima, y tendrías que reducir el peso.

Nº de repeticiones que pudieras realizar al finalizar la última serie	Valoración esfuerzo
Por encima de 15 repeticiones más	Muy, muy ligero
Podría realizar 12-15 repeticiones más	Muy ligero
Podría realizar 10-12 repeticiones más	Ligero
<b>Podría realizar 8-10 repeticiones más</b>	<b>Algo duro</b> 
Podría realizar 6-8 repeticiones más	Duro
Podría realizar 2-4 repeticiones más	Muy duro
Podría realizar una repetición más	Muy, muy duro
No es posible realizar otra repetición	Máximo



# ESCALA DE ESFUERZO A PARTIR DE LA SEMANA 7

Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.

Para ello, al terminar la última serie de cada ejercicio, tendrías que tener la sensación de poder realizar entre 6 y 8 repeticiones más.

En el caso de que pudieras realizar muchas más de 8 repeticiones, sería una intensidad ligera o muy ligera, y tendrías que aumentar el peso.

Por el contrario, si al terminar la última serie sólo pudieses realizar por debajo de 6 repeticiones, sería una intensidad muy dura o máxima, y tendrías que reducir el peso.

Nº de repeticiones que pudieras realizar al finalizar la última serie	Valoración esfuerzo
Por encima de 12 repeticiones más	Muy, muy ligero
Podría realizar 10-12 repeticiones más	Muy ligero
Podría realizar 8-10 repeticiones más	Ligero
<b>Podría realizar 6-8 repeticiones más</b>	<b>Algo duro</b> 
Podría realizar 4-6 repeticiones más	Duro
Podría realizar 2-3 repeticiones más	Muy duro
Podría realizar una repetición más	Muy, muy duro
No es posible realizar otra repetición	Máximo

# EJERCICIOS



PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

E  
FIT



## **CAMINAR o TROTAR**

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

La sensación de esfuerzo que tienes que buscar con el ejercicio de caminar o trotar tiene que ser “algo duro”. Esto significa que el ritmo de caminar te debería dificultar mantener una conversación de manera fluida.

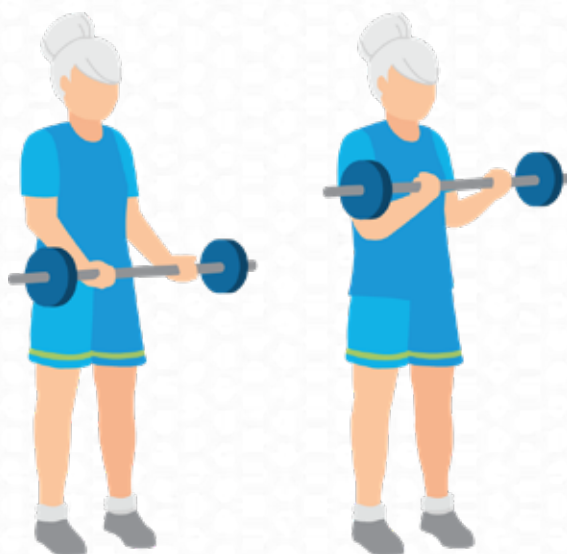
## Semanas 1 a 6 del programa

**Camina 3 series de 15 minutos descansando 1 minuto entre series.** Los últimos 5 minutos de cada serie, incrementa ligeramente el ritmo de caminar de tal forma que tengas dificultades para mantener la conversación durante esos 5 minutos.

## Semanas 7 a 12 del programa

**Camina de manera continua 60 minutos.** Cada 10 minutos, incrementa ligeramente el ritmo de caminar durante los últimos 3 minutos de tal forma que tengas dificultades para mantener la conversación durante esos 3 minutos.

\*En el caso que te resulte sencillo caminar, deberías comenzar a trotar.



## BÍCEPS CON BARRA

Sítuate de pie, con la espalda recta, las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados a la anchura de los hombros.

Coge la barra con las manos de manera que las palmas miren hacia arriba.

Manteniendo los codos pegados al costado, dobla los codos hacia el pecho, acercando la barra hacia los hombros.

Vuelve a la posición inicial estirando los codos.

## Semanas 1 a 6 del programa

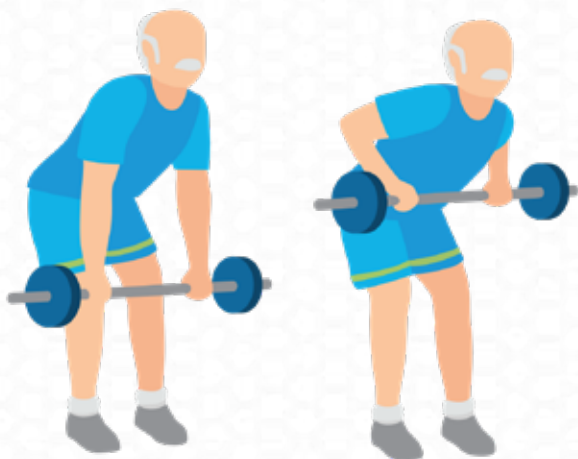
**Realiza 3 series de 10 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 20 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 8.

## Semanas 7 a 12 del programa

**Realiza 3 series de 8 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 15 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 9.



## REMO CON BARRA

Coge la barra con las palmas de la mano mirando hacia abajo.

Situáte de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.

Con la espalda recta y los brazos estirados, sube la barra hasta tocar el pecho y vuelve a la posición inicial.



## Semanas 1 a 6 del programa

**Realiza 3 series de 10 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 20 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 8.

## Semanas 7 a 12 del programa

**Realiza 3 series de 8 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 15 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 9.



## ZANCADAS CON BARRA

Sítuate de pie, con la barra apoyada en los hombros detrás de la cabeza\*, y las piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros. Desde esta posición, da una zancada hacia adelante con una pierna, manteniendo la espalda lo más recta posible.

La pierna que va hacia adelante se flexiona hasta que el muslo quede paralelo al suelo. La pierna que no se desplaza descende sin llegar a tocar con la rodilla el suelo.\*\*

Una vez realizado este movimiento, regresa a la posición inicial.

Este ejercicio se realiza alternando ambas piernas.

## **Semanas 1 a 6 del programa**

**Realiza 3 series de 10 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 20 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 8.
- Si te resulta demasiado difícil este ejercicio se podría realizar sin utilizar la barra.

## **Semanas 7 a 12 del programa**

**Realiza 3 series de 8 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 15 repeticiones.
  - Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
  - En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 9.
- \* En el caso de que tengas dificultades para colocarte la barra en la espalda, solicita ayuda.
- \*\* La rodilla adelantada no debe superar la punta del pie.



## SENTADILLAS CON BARRA

Sitúate de pie, con la barra apoyada en los hombros detrás de la cabeza\*, y las piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros.

Desde esta posición, con la espalda recta, flexiona las rodillas, hasta que los muslos queden paralelos al suelo.

Al alcanzar esta posición, estira las piernas y vuelve a la posición inicial.

## Semanas 1 a 6 del programa

**Realiza 3 series de 10 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 20 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 8.

## Semanas 7 a 12 del programa

**Realiza 3 series de 8 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.**

- El peso establecido para el ejercicio es aquel que te permitiría realizar unas 15 repeticiones.
- Recuerda que el ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.
- En el caso de que te resultase fácil completar el ejercicio, sigue las instrucciones de la página 9.

\* En el caso de que tengas dificultades para colocarte la barra en la espalda, solicita ayuda.



## SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

Sube y baja escaleras, al comienzo ayudándote de la barandilla. Si te sientes con confianza, puedes soltar la mano de la barandilla o incluso subir las escaleras de dos en dos peldaños.

## Semanas 1 a 6 del programa

**Realiza 3 series de 20 escaleras.** Descansa 1 minuto entre series.

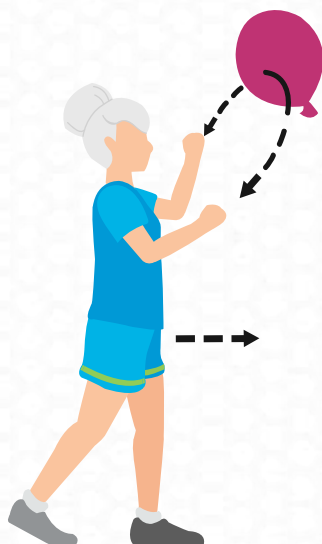
## Semanas 7 a 12 del programa

**Realiza 5 series de 20 escaleras.** Descansa 1 minuto entre series.

Recuerda:

- El ritmo al subir las escaleras te tiene que dificultar mantener la conversación.
- El ejercicio te tiene que suponer un esfuerzo “algo duro”.

\* Si te resulta fácil completar las 20 escaleras por serie, puedes incrementar hasta 30 escaleras.



## **CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN GLOBO**

Camina en línea recta haciendo toques con un globo pasándolo de una mano a otra.

**Realiza 3 series de 10 pasos y descansa 30 segundos entre series.**





# EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Mantén la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas.

**Realiza 5 repeticiones con cada pierna.**

En caso de querer progresar en la dificultad del ejercicio:

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruza los brazos o colócalos en forma de cruz.
- Realiza los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- Cierra los ojos, pero sólo si alguien está junto a ti para ayudarte.



## ESTIRAMIENTO DE BRAZOS CON SILLA

Siéntate en una silla separándote del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueve los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen).

Desde esta posición, adelanta el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Mantén la posición durante 10 segundos.

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

**Realiza 3 series de 3 repeticiones descansando 30 segundos entre series.**



## ESTIRAMIENTO DE PIERNAS CON SILLA

Siéntate en una silla.

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo.

Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.




Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante. Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 10-12 segundos. Descanse 5 segundos.

**Realiza 3 series de 6 repeticiones alternando ambas piernas y descansa 30 segundos entre series.**

# DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA y las sesiones CAMINAR o TROTAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación:

-  El ejercicio ha sido muy ligero.
-  El ejercicio ha sido algo duro.
-  El ejercicio ha sido muy duro.

# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 1



## SEMANA 2



## SEMANA 3



## SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL

# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 5

RUEDA

Sesión 1

ANDAR

Sesión 2

RUEDA

Sesión 3

ANDAR

Sesión 4

RUEDA

Sesión 5

## SEMANA 6

RUEDA

Sesión 1

ANDAR

Sesión 2

RUEDA

Sesión 3

ANDAR

Sesión 4

RUEDA

Sesión 5

## SEMANA 7

TEST

Sesión 1

ANDAR

Sesión 2

RUEDA

Sesión 3

ANDAR

Sesión 4

RUEDA

Sesión 5

## SEMANA 8

RUEDA

Sesión 1

ANDAR

Sesión 2

RUEDA

Sesión 3

ANDAR

Sesión 4

RUEDA

Sesión 5



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL

# DIARIO DE ACTIVIDADES

## SEMANA 9



## SEMANA 10



## SEMANA 11



## SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL

# EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

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



Comparte tus logros en RRSS  
o con familiares con #VIVIFRAIL



# RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

## **Practicar ejercicio**

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

## **Alimentación**

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, leche y huevos).

## **Bienestar psicológico**

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

# VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

**E**  
FIT

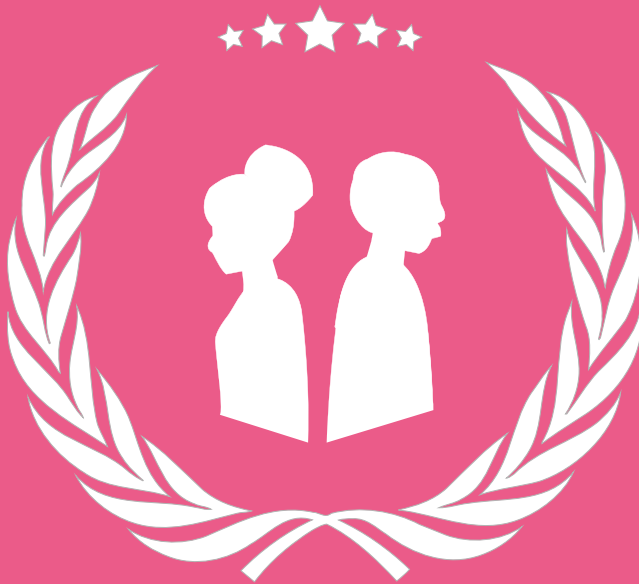
---

FIRMA  
PROFESIONAL  
DE LA SALUD

# MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<https://vivifrail.com/es/documentacion>



PASAPORTE DE  
EJERCICIO FÍSICO

**E**  
FIT

**viviFrail** 

Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. © Mikel Izquierdo