



Nutrición
EJERCICIO

GUÍA DE EJERCICIOS



Nutrición
EJERCICIO



Para ayudarle en la realización de un abordaje clínico para la mejora del estado nutricional y funcional en el paciente desnutrido o en riesgo de desnutrición, Nestlé Health Science pone a su disposición esta guía sobre **EJERCICIOS FÍSICOS**, parte del programa **Nutrición y Ejercicio**.



Nutrición
EJERCICIO

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

En esta guía encontrará una serie de ejercicios que permitirán, según la capacidad funcional del paciente (limitación grave, limitación moderada y limitación leve según SPPB y Velocidad de la Marcha), trabajar:

- La **fuerza** y la **potencia**, tanto de brazos como de piernas.
- El **equilibrio** y la **marcha**, con el fin de evitar las caídas.
- La **flexibilidad**.
- La **resistencia** mediante ejercicios de cardiovascular.

Todos los ejercicios detallan el procedimiento, la pauta de inicio, frecuencia y progresión para poder realizar un correcto seguimiento de la pauta prescrita al paciente y mejorar su salud.



ADEMÁS, PARA HACERLOS SENCILLOS DE ENTENDER, CADA EJERCICIO:

- Ha sido elaborado siguiendo criterios de legibilidad, bajo la supervisión de Eduard Sanahuja Yll, profesor titular del Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura de la Universidad de Barcelona.
- Incluye elementos gráficos que permiten reconocer de manera rápida de qué tipo de ejercicio se trata.



FUERZA Y
POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y
POTENCIA DE PIERNAS



EQUILIBRIO
Y MARCHA



CARDIOVASCULAR



FLEXIBILIDAD

<https://www.nutricionyejercicio.es/plan-actividad-fisica/>

En esta página web encontrará cada uno de los ejercicios en forma de vídeos tutoriales, para que pueda recomendarle al paciente aquellos que le haya prescrito.

No olvide recomendarle a su paciente la **realización de una dieta saludable** junto con un **soporte nutricional hiperproteico** (grado de evidencia A, ESPEN 2006, uso de suplementos nutricionales en pacientes frágiles para mejorar su estado nutricional) más adecuado y a poder ser **ingerido después del ejercicio físico para asegurar la eficacia del tratamiento**.



FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y una pesa en cada mano. Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo las pesas hacia los hombros (como en la imagen).



INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON UNA CINTA ELÁSTICA



PROCEDIMIENTO

Coloque el centro de la cinta elástica debajo de ambos pies. Agarre los dos extremos de la cinta con las manos a la altura de las rodillas. Flexione los brazos hacia los hombros manteniendo las muñecas firmes y evitando separar los codos del tronco (como en la imagen).

INICIO



Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta:</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIOS DE PRENSIÓN DE LA MANO



PROCEDIMIENTO

(Realizar el ejercicio A y el B)

EJERCICIO A: coja una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétela poco a poco tan fuerte como pueda. Relaje su mano. Una vez acabadas las series descanse y repita con la otra mano.

EJERCICIO B: enrolle una toalla pequeña dándole una forma de tubo. Coja la toalla por los extremos y con ambas manos realice un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua. Apriete poco a poco, pero tan fuerte como pueda.



INICIO

Empiece con el ejercicio A. Cuando pueda realizar 20 movimientos de prensión con la pelota de manera fácil y de forma ininterrumpida, incorpore el ejercicio B.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Puede aumentar la intensidad del ejercicio realizando todo el procedimiento descrito, con la diferencia de que, al final, debe apretar fuerte la pelota o la toalla manteniendo la posición durante 5-6 segundos.

En la siguiente tabla se puede ver un ejemplo orientativo de progresión adecuada:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones Incorpore en cualquier momento el ejercicio B



FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE APERTURA DE BRAZOS EN HORIZONTAL CON UNA CINTA ELÁSTICA



PROCEDIMIENTO

Coja una cinta elástica por los extremos y enróllela adecuadamente para evitar lesiones. A la altura del pecho estire la cinta y separe los brazos realizando una extensión total del codo (como en la imagen).

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.



- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta:</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE APERTURA DE BRAZOS EN DIAGONAL CON UNA CINTA ELÁSTICA



PROCEDIMIENTO

Coja una cinta elástica por los extremos y enróllela adecuadamente para evitar lesiones. A la altura de las rodillas, empiece a separar los brazos en diagonal realizando una extensión del codo (como en la imagen).

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.



- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta:</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE MÚSCULOS DEL PIE Y PANTORRILLAS



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga).

Póngase de puntillas hasta llegar a lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.



INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE EXTENSIÓN DE LA RODILLA SIN CARGA



PROCEDIMIENTO

Extienda horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible (como en la imagen). Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series recomendadas.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Puede aumentar la intensidad del ejercicio realizando todo el procedimiento descrito, con la diferencia de que, al final, debe mantener la pierna levantada durante 5-6 segundos. En la siguiente tabla se puede ver un ejemplo orientativo de progresión adecuada:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE EXTENSIÓN DE LA RODILLA CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga).

Extienda horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series recomendadas.

INICIO

- ✦ Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- ✦ Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- ✦ Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- ✦ Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE LOS MÚSCULOS ABDUCTORES DE CADERA CON CINTA ELÁSTICA (SON LOS MÚSCULOS QUE USAMOS PARA SEPARAR LAS PIERNAS)



PROCEDIMIENTO

Coloque, centrada sobre las rodillas, la cinta elástica (como en la imagen). Agarre firmemente la cinta elástica apretándola contra cada una de las rodillas. Separe las rodillas poco a poco hasta que ya no pueda hacerlo más.

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.



- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE MÚSCULOS DEL PIE Y PANTORRILLAS



PROCEDIMIENTO

Colóquese de pie delante de una mesa o detrás del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser, aproximadamente, la distancia entre los dos hombros).

Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.



INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE SEPARACIÓN DE CADERAS



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, separe una pierna de la otra sin doblar la rodilla (como en la imagen). Ha de mantener las piernas rectas y los pies mirando hacia delante (no hacia los laterales). Vuelva a la posición inicial. Repita estos movimientos el número de veces indicado.

INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE SEPARACIÓN DE CADERAS CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga). Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, separe una pierna de la otra sin doblar la rodilla (como en la imagen). Ha de mantener las piernas rectas y los pies mirando hacia delante (no hacia los laterales). Vuelva a la posición inicial. Repita estos movimientos el número de veces indicado.

INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, flexione la rodilla manteniendo el pie hacia atrás. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series indicadas.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga). Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, flexione la rodilla manteniendo el pie hacia atrás. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series indicadas.

INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semana 4	3 series / 12 repeticiones
Semanas 5 y 6	<i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones
Semana 7	2 series / 12 repeticiones
Semanas 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE FLEXIÓN DE PIERNAS SIN SILLA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie detrás de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial. Si lo cree necesario, coloque una silla detrás suyo para tener mayor seguridad.

INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



FUERZA Y POTENCIA DE PIERNAS

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE FLEXIÓN DE PIERNAS EN SILLA



PROCEDIMIENTO

Siéntese en una silla firme con brazos. Apoye bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en los brazos de la silla. En el caso de que no pueda hacerlo, apóyese solo con un brazo y, si no puede, hágalo con la ayuda de los dos brazos. Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelva a sentarse. Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Inicio y semanas 1 y 2	2 series / 10 repeticiones
Semana 3	2 series / 12 repeticiones
Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	3 series / 12 repeticiones



EJERCICIO DE LEVANTAMIENTO Y MARCHA LENTA



PROCEDIMIENTO

El programa de ejercicios cardiovasculares solo se iniciará cuando la persona mayor haya mejorado su fuerza muscular.

Levántese de la silla con ayuda de otra persona o de un andador. Ande a su paso durante los segundos indicados. Párese, descanse y reinicie de nuevo la marcha. Repita según la pauta prescrita (véala en el siguiente apartado).

INICIO

- + Ande durante 5 segundos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse. Repita este procedimiento 5 veces más.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 10 segundos. Párese y descanse 20 segundos sin sentarse. Repita este procedimiento un mínimo de 3 veces y hasta 5 veces.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana

Este ejercicio se realizará 2 veces al día.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

Inicio y semanas 1 y 2	Ande de 5 a 10seg., descanse 10seg. Repita de 5 a 7 veces + Ande de 10 a 15seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces.
Semanas 3 y 4	Ande de 10 a 15seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces + Ande de 15 a 20seg., descanse 20seg. Repita de 10 a 15 veces.
Semanas 5, 6 y 7	Ande de 15 a 20seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces + Ande de 20 a 30seg., descanse 20seg. Repita de 6 a 8 veces.
Semana 8	Ande 30seg., descanse 20seg. Repita 5 veces + Ande 45seg., descanse 20seg. Repita de 6 a 8 veces.
Semanas 9 y 10	Ande de 45 a 60seg., descanse 20seg. Repita de 12 a 15 veces.



EJERCICIO DE CAMINAR



PROCEDIMIENTO

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

INICIO

- + Ande durante 20 segundos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse. Repita esta serie 5 veces.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 25 segundos. Párese y descanse 20 segundos sin sentarse. Repita esta serie de 3 a 5 veces.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana
Este ejercicio se realizará 2 veces al día.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

Inicio y semanas 1 y 2	Ande 20seg., descanse 10seg. Repita de 5 a 7 veces + Ande de 25 a 30seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces.
Semanas 3 y 4	Ande de 20 a 25seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces + Ande de 25 a 35seg., descanse 20seg. Repita de 10 a 15 veces.
Semanas 5, 6 y 7	Ande de 25 a 35seg., descanse 20seg. Repita 5 veces + Ande de 35 a 45seg., descanse 20seg. Repita de 8 a 12 veces.
Semana 8	Ande 45seg., descanse 20seg. Repita 5 veces + Ande 60seg., descanse 20seg. Repita de 6 a 8 veces.
Semanas 9 y 10	Ande de 50 a 70seg., descanse 20seg. Repita de 12 a 15 veces.



EJERCICIO DE CAMINAR



PROCEDIMIENTO

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

INICIO

- + Ande durante 4 minutos. Párese y descance 30 segundos sin sentarse.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 4 minutos. Párese y descance.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana durante 2 veces al día.
Cuando note que mejora su capacidad para caminar (a partir de la semana 8) puede caminar sólo 1 vez al día (véalo en el siguiente apartado).

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

Inicio y semanas 1 y 2	Ande 4 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos más.
Semanas 3 y 4	Ande 5 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos más.
Semanas 5, 6 y 7	Ande 5 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos y descance 30seg. Reinicie de nuevo la marcha y ande 5 minutos más.
Semana 8	Ande de 7 a 10 minutos una vez al día.
Semanas 9 y 10	Ande de 10 a 15 minutos una vez al día.



EJERCICIO DE CAMINAR



PROCEDIMIENTO

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

INICIO

- + Ande durante 8 minutos. Párese y descance 30 segundos sin sentarse.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 8 minutos. Párese y descance.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana durante 2 veces al día.
Cuando note que mejora su capacidad para caminar (a partir de la semana 8) puede caminar sólo 1 vez al día (véalo en el siguiente apartado).

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

Inicio y semanas 1 y 2	Ande 8 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos más.
Semanas 3 y 4	Ande 10 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos más.
Semanas 5, 6 y 7	Ande 10 minutos, descance 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos y descance 30seg. Reinicie de nuevo la marcha y ande 10 minutos más.
Semana 8	Ande de 15 a 20 minutos una vez al día.
Semanas 9 y 10	Ande de 25 a 30 minutos una vez al día.

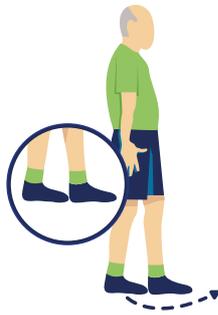


EQUILIBRIO Y MARCHA

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie, cerca de una mesa, pared o familiar suyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie (vea la imagen).

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

INICIO

- + Camine una serie de 10 pasos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

- + Camine 3 series de 10 pasos.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.



EQUILIBRIO Y MARCHA

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Flexione una pierna mientras la otra sigue estirada y manténgala elevada unos 5 segundos (como en la imagen); baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado al lado de una mesa, silla firme o barandilla.

INICIO

- + Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo para cada pierna.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo en que mantiene su pierna elevada contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra, arena, espuma, césped, etc.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.



EQUILIBRIO Y MARCHA

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA Y BRAZOS CRUZADOS



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Cruce los brazos encima del pecho (como en la imagen). Flexione una pierna mientras la otra sigue estirada y manténgala elevada unos 5 segundos; baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

INICIO

- + Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo para cada pierna.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo en que mantiene su pierna elevada contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.



EQUILIBRIO Y MARCHA

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE EQUILIBRIO PUNTA - TALÓN



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Mantenga el equilibrio apoyando su peso solo sobre las puntas de los pies. Permanezca en esta posición unos segundos y, a continuación, mantenga el equilibrio apoyándose solo en los talones.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

INICIO

- + Mantenga la posición de puntillas contando hasta 10; a continuación, cuente de nuevo hasta 10 ahora manteniéndose con los talones.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita la serie de nuevo.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.



EJERCICIO DE CAMINAR DE PUNTAS Y TALONES CON AYUDA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine apoyando su peso solamente en las puntas de los pies. Haga una pausa y reinicie la marcha, pero ahora apoyándose en los talones.

INICIO

- + Camine de puntillas contando hasta 10. Párese y cuente hasta 10 caminando ahora de talones.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo la serie.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

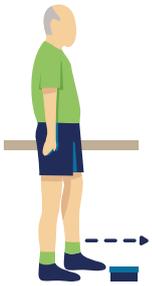
Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarlo.



EJERCICIO DE CAMINAR SORTEANDO PEQUEÑOS OBSTÁCULOS



PROCEDIMIENTO

Coloque pequeños obstáculos que tengan una altura de unos 10-15 cm, como por ejemplo cajas de zapatos, zapatillas deportivas, etc. en un recorrido corto.

Sítiese de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine y pase por encima de los obstáculos que encuentre en su camino sin pisarlos.

Es recomendable realizar este ejercicio con la ayuda de otra persona.



INICIO

- + Camine de manera relajada y pase por encima de los obstáculos.
- + Coloque 5 obstáculos para empezar.
- + Cuando llegue al fin del recorrido, empiece de nuevo.
- + Repita 8 veces.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.



PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente la dificultad e incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.

*Con y sin apoyo
por encima
de pequeños
obstáculos de
10-15 cm.*



FLEXIBILIDAD

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE BRAZOS



PROCEDIMIENTO

Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 3 repeticiones (es decir, 3 veces los movimientos indicados), manteniendo la posición durante 10 segundos.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 3 repeticiones más.



*De pie
o sentado*

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencias cardiovascular; como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de empujar un poco más hacia arriba, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



FLEXIBILIDAD

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO



PROCEDIMIENTO

Coloque la mano en el hombro contrario y mantenga el codo pegado al pecho. Con la mano del otro brazo empuje el codo hasta buscar una posición en la que sienta cierta tensión en la musculatura de la parte posterior del hombro. Mantenga esta posición durante 10-12 segundos (fíjese en la imagen). Haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.



INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.
- + Después haga lo mismo con el otro hombro.

De pie
o sentado

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular; como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de empujar el codo un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



FLEXIBILIDAD

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL CUELLO



PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie (si lo hace sentado, coloque una almohada o un cojín detrás de la espalda).

Gire la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10-12 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo.



INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de girar la cabeza un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



FLEXIBILIDAD

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA LATERAL DEL CUELLO



PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie (si lo hace sentado, coloque una almohada o un cojín detrás de la espalda).

Incline la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10 segundos (como en la imagen). Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo.



INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de inclinar la cabeza un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.

De pie
o sentado



FLEXIBILIDAD

SPPB: 0-3
VM: <0,5 m/s

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIBILIDAD DE TOBILLOS



PROCEDIMIENTO

Flexione el pie hacia arriba llevando los dedos hacia el cuerpo (como en la imagen). Mantenga esta posición durante 8-10 segundos. Haga una pausa; luego estire el pie para conseguir el efecto contrario.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular de piernas y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de flexionar un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



FLEXIBILIDAD

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LOS BRAZOS



PROCEDIMIENTO

Siéntese en una silla separándose del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueva los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen). Desde esta posición, adelante el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Manténgase así durante 10 segundos. Después relaje el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo. Repita de nuevo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de adelantar el pecho un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



FLEXIBILIDAD

SPPB: 4-6
VM: 0,5-0,8 m/s

SPPB: 7-9
VM: 0,9-1 m/s

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL MUSLO



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie detrás de una silla firme o de una mesa. Doble una pierna mientras la otra sigue estirada (como en la imagen); con la ayuda de su mano, intente forzar la flexión hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura de la parte anterior del muslo. Mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo con la otra pierna.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de doblar la pierna un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



Si quiere saber más, Nestlé Health Science pone a su servicio en www.nutritiontoday.es el curso online acreditado:

ABORDAJE CLÍNICO PARA LA MEJORA DEL ESTADO NUTRICIONAL Y FUNCIONAL EN EL PACIENTE FRÁGIL Y PREFRÁGIL: PROGRAMA NUTRICIÓN Y EJERCICIO.

AUTORES EJERCICIOS:

Dr. Mikel Izquierdo Redín

*Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra.
Catedrático de la Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios.
Jefe de la Unidad Técnica de Investigación del Centro de Estudios de Investigación y Medicina del Deporte.*

Departamento Medical Affairs

*Nestlé Health Science
Nestlé España, S.A.*

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



CURSO ACREDITADO:



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES HIPERPROTEICOS DE NESTLÉ HEALTH SCIENCE ADECUADOS PARA COMBINAR CON EL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES

resource[®] activ



Dieta hiperproteica e hipercalórica indicada para el manejo dietético de pacientes con patologías que causan desnutrición o riesgo de desnutrición con afectación de la capacidad funcional.

SABORES	CI
● Vainilla-Tropical	505188
● Piña	505189
● Caramelo-Plátano	505190
● Multisabor	505191

resource[®] diabet plus



Dieta hiperproteica e hipercalórica con fibra soluble, para el manejo dietético de pacientes diabéticos o hiperglucémicos.

SABORES	CI
● Vainilla	504773
● Fresa	504774
● Multisabor	504775

resource[®] dense



Dieta hiperproteica e hipercalórica con textura adaptada, para el manejo dietético de pacientes con dificultades de masticación, disfagia y/o desnutrición.

SABORES	CI
● Café	504976
● Vainilla	504977
● Multisabor	504978

resource[®] diabet dense



Dieta hiperproteica e hipercalórica con textura adaptada y fibra soluble, para el manejo dietético de los pacientes diabéticos o hiperglucémicos con dificultades de masticación, disfagia y/o desnutrición.

SABORES	CI
● Café	505007
● Vainilla	505008
● Multisabor	505009