

# ¿Eres una de estas personas?

No puedo levantarme de la silla ni caminar

Camino con dificultad y me cuesta incorporarme de la silla

Camino y me incorporo sin dificultad pero tengo que parar a descansar

Puedo caminar 45 minutos o más

Me he caído recientemente o he estado cerca

## ¿Te gustaría?

Conseguir levantarte de la silla

Mejorar la práctica de actividades

Disfrutar caminando

Mantener tu autonomía

Reducir el riesgo de caídas

Lo conseguirás siguiendo el programa multicomponente de ejercicio físico **Vivifrail**

Sencillos ejercicios agrupados en 4 tipos



**Caminar**



**Flexibilidad**



**Fuerza**



**Equilibrio**



1

Consulta a tu médico

2

Realiza el Test Vivifrail

3

Sigue el programa de ejercicios

4

Mejora tu capacidad funcional

5

Disfruta de una mejor calidad de vida

**viviFrail**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA MAYORES DE 70 AÑOS

Co-funded by the European Union



**Erasmus+**

Google Play

Descarga nuestra App para realizar los programas de entrenamiento completos