

● DETALLES.

¿Qué es?

Se considera como persona mayor vulnerable aquella que no puede caminar a una velocidad de 0,6m/s> y levantarse de la silla sin ayuda.

¿Cómo afecta?

De los cambios que se producen con la edad hay riesgo de caída, declive de cognición o depresión.

Además, el desarrollo de la sarcopenia influye directamente en la competencia funcional, en relación directa con la autonomía del anciano.

● DETALLES ESPECIALES.

Incluir actividades cotidianas como ejercicio (simulación) para trabajar la competencia funcional (escaleras).
Incidir en la importancia de trabajar el equilibrio.

En el programa primero trabajo de fuerza y después resistencia. Si hay problemas de equilibrio poner esto al principio de la sesión.



Priorizar la velocidad de fuerza frente a la resistencia de fuerza, actuar sin mucho peso sobre la alta velocidad.
Introducir cambios de dirección y velocidad a la hora de caminar para dar más exigencias



El programa debe realizarse a la realidad de cada persona mayor, puede comenzar entre 5 y 10 minutos.
Hay que tener cuidado con los derrumbes, ante esto hay que hacer trabajos de equilibrio y refuerzo



No realizar ejercicio físico con angina inestable, hipertensión incontrolada o insuficiencia cardiaca en casos recientes de infarto.

● CRITERIOS DE EJERCICIO.

Resistencia



5-30 min de sesión



60-80% de la frecuencia cardíaca máxima



3 días a la semana



Paseo y/o bicicleta estática

Fuerza



6-8 ejercicios 2-3 series



8-10 repeticiones (sobre 20 repeticiones máximas)(1RM desde 20-30% hasta 70%).



2 días a la semana



Mayores grupos musculares con pesas libres y máquinas.

Potencia



3-4 ejercicios 2 series



1RM 60%



2 días a la semana



Velocidad > peso

Equilibrio



Postura tándem y semi-tándem, desplazamientos con direcciones diferentes, andar con puntera y talón, subir y bajar escaleras, mantener en un pie



Oinak alboan



Semi-tandem jarrera



Tandem jarrera



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:

www.elsevier.com

BH guía

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

