

RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

Apellidos:

Nombre:

EJERCICIOS DE TIPO AERÓBICO

- Frecuencia: Se deben realizar de 3 a 6 días/semana.
- Tipo: Caminar deprisa, bastones nórdicos, trotar, bailar, gimnasio (step, elíptica, circuitos...), natación, bicicleta...

		A	B	C
DISCONTINUO (3 sesiones repartidas a lo largo de día)		5 - 10 min 10 - 15 min	15 - ≥ 20 min	
CONTINUO (puede realizar descansos dentro del ejercicio continuo si los necesita)		20 - 30 min	30 - 45 min	45 - ≥ 60 min
INTERVÁLICO (5-6 repeticiones de ejercicio fuerte + ejercicio suave))	Ejercicio fuerte		20 - 30 seg	30 seg - 2 min
	Ejercicio suave		4 - 3 min	4 - 2 min

- 5-10 min antes del ejercicio se deben realizar **ejercicios de calentamiento**: desplazamientos suaves, movilidad articular, estiramientos activos de los grandes grupos musculares,...
- 5-10 min después del ejercicio se deben realizar **ejercicios de enfriamiento** (desplazamientos ligeros, movilidad articular, estiramiento estático activos de los músculos implicados en la sesión, ejercicios respiratorios y de relajación.....

↑ PROGRESIÓN:

- ✓ Discontinuo: Cuando pueda realizar cómodamente el ejercicio 3 veces al día, se irá incrementando el nº de min.
- ✓ Continuo: Incrementar el tiempo de ejercicio según su mejoría o adaptación.
- ✓ Interválico: Según vaya mejorando en primer lugar se disminuirá el tiempo de ejercicio suave y luego se subirá el tiempo de ejercicio fuerte.

CALENDARIO	L	M	X	J	V	S	D
AEROBICO	X		X	X		X	
FUERZA		X			X		
RESPIRATORIO		X	X	X		X	X
FLEXIBILIDAD	X				X		
EQUILIBRIO							

Dr/Dra:
Nº Colegiado:
Enfermera/o:
Fecha: 21/03/2022

RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

Apellidos:

Nombre:

EJERCICIO DE FUERZA

- Frecuencia: 2 a 3 días/semana
- Tipo: Ejercicios con banda elástica

	A	B	C
Intensidad (escala Omni Res)	4-5	5-6	6-7
Repeticiones del ejercicio	15 - 20	12 - 15	10 - 12
Nº Series	1	1 - 2	2 - 3
Descanso entre series		1 - 3	1 - 3
Banda elástica	tensión baja (colores claros)	tensión media (colores intermedios)	tensión alta (colores oscuros)

- 5-10 min antes del ejercicio se deben realizar **ejercicios de calentamiento**: desplazamientos suaves, movilidad articular.
- 5-10 min después del ejercicio se deben realizar **ejercicios de enfriamiento** (desplazamientos ligeros, movilidad articular, estiramiento estático activos de los músculos implicados en la sesión, ejercicios respiratorios y de relajación.....)

⬆ PROGRESIÓN:

- ✓ Cuando realice cómodamente el nº de repeticiones indicado en la tabla: Incrementar la intensidad (según su tolerancia).
- ✓ Respire de manera acompasada (inspirar antes de realizar el ejercicio y espirar durante el mismo).
- ✓ Aumentar el nº de series de ejercicio: de 1 a 2 y luego a 3 (según vaya mejorando su condición física).
- ✓ En caso de fatiga excesiva, dolor muscular > 48 h, dolor durante ejercicios deberá reducir la carga.

Ejercicios de Potencia (para personas mayores y con cierta fragilidad):

Velocidad de ejecución	alta
Intensidad	con poca tensión
Repeticiones del ejercicio	10

- Se deberán realizar los ejercicios de **calentamiento y enfriamiento** descritos en el apartado anterior.

⬆ PROGRESIÓN:

- ✓ Cuando realice cómodamente el nº de repeticiones indicado en la tabla, incrementar la intensidad (según su tolerancia).

CALENDARIO	L	M	X	J	V	S	D
AEROBICO	X		X	X		X	
FUERZA		X			X		
RESPIRATORIO		X	X	X		X	X
FLEXIBILIDAD	X				X		
EQUILIBRIO							

Dr/Dra:
Nº Colegiado:
Enfermera/o:
Fecha: 21/03/2022

RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

Apellidos:

Nombre:

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

A. Con incentivador de Volumen

- Frecuencia: Se deben realizar 5 días/semana

	A	B	C
Repeticiones x series (Intensidad: El volumen que pueda alcanzar)	3 x 3 a 5 x 5	5 x 6 a 10 x 3	10 x 4 a 30 x 2
Tandas de series	2	2	2
Descanso entre series	1 min	1 min	1 min
Sesiones por día	2	2	2 a 3

↑ PROGRESION:

- ✓ A medida que vaya mejorando se deberán ir incrementando el nº de series, nº de repeticiones inspiratorias y el nº de sesiones, así como el volumen inspiratorio.

B. Con incentivador de Presión

- Frecuencia: Se deben realizar 5 días/semana

	A	B	C
Intensidad (% PIM*)	30 – 40 %	30 – 50 %	35 – 60 %
Tiempo	5 – 10 min	8 - 12 min	10 – 12 min
Sesiones por día (mañana-tarde)	2	2	2

*PIM: Presión Inspiratoria Máxima

↑ PROGRESION:

- ✓ A medida que vaya mejorando se deberán ir incrementando la Intensidad y el tiempo de duración de las sesiones.

Dr/Dra:
Nº Colegiado:
Enfermera/o:
Fecha: 21/03/2022

CALENDARIO	L	M	X	J	V	S	D
AEROBICO	X		X	X		X	
FUERZA		X			X		
RESPIRATORIO		X	X	X		X	X
FLEXIBILIDAD	X				X		
EQUILIBRIO							