

Pacientes con cardiopatías-enfermedad cardiovascular

Monitorizar frecuencia cardíaca y tensión arterial antes, durante y después del ejercicio. 50-80 minutos/día - 5 días/semana: 10 min. calentamiento, pasa a ejercicios más intensos de brazos y piernas 30-40 min. y enfriamiento 10 min. Si conoces tu frecuencia cardíaca máx. trabaja al 40-60% de ésta, o puedes tomar como referencia de intensidad la escala de esfuerzo percibido/Borg en un nivel 4/6.

Andar



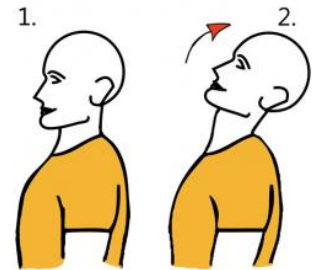
Inicia el calentamiento con una caminata ligera y luego aumenta el ritmo. También puedes usar bici estática

Respiración amplia



La respiración es una parte importante del calentamiento y del enfriamiento. Realiza inspiraciones profundas

Extensión cervical



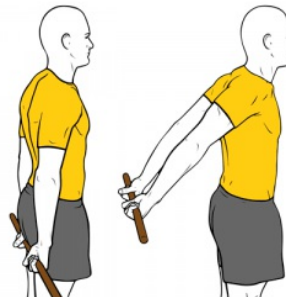
Ejercicios de estiramientos como parte del calentamiento: empieza por cervicales luego brazos y piernas o en conjunto

Estiramiento hombro posterior



Mantén la posición al menos 30 segundos

Extensión de hombros asistida



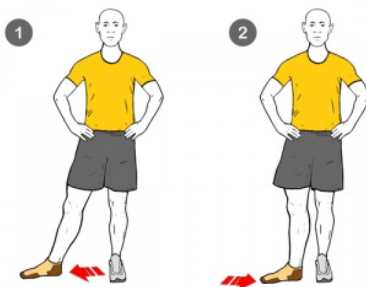
Puedes ayudarte con una pica para hacer los estiramientos

Estiramiento de flexores de cadera



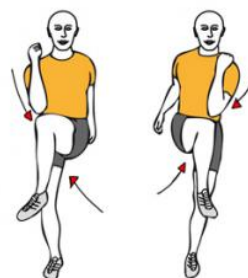
Mantén la posición al menos 30 segundos

Deslizamiento lateral aductor



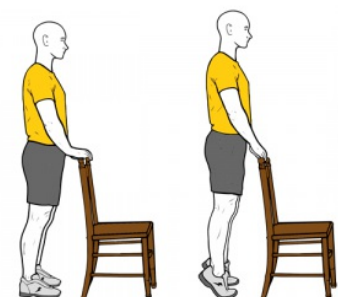
2 series 10 reps 30 seg descanso

Flexión de caderas alternas hacia el codo contrario



2 series 8 reps 30 seg descanso
Aumenta la intensidad del ejercicio. Alterna brazos y piernas

Elevación de talones de pie apoyado



2 series 8 reps 1 min descanso
Luego seguirás aumentando la intensidad del ejercicio

Escala de Borg (modificada)											
0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy, muy suave	Muy suave	Suave	Moderado	Algo duro	Duro		Muy duro			Muy, muy duro