

Pacients amb cardiopaties-malaltia cardiovascular

Monitoritzar freqüència cardíaca i tensió arterial abans, durant i després de l'exercici. 50-80 minuts/dia - 5 dies/setmana: 10 min. escalfament, passa a exercicis més intensos de braços i cames 30-40 min. i refredament 10 min. Si coneixes la teva freqüència cardíaca màx. treballa al 40-60% d'aquesta, o pots prendre com a referència d'intensitat l'escala d'esforç percebut/Borg en un nivell 4/6.

Caminar



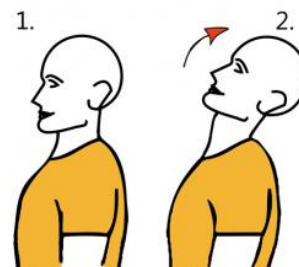
Inicia l'escalfament amb una passejada lleugera i després augmenta el ritme. També pots fer servir una bicicleta estàtica

Respiració àmplia



La respiració és una part important de l'escalfament i del refredament. Realitza inspiracions profundes

Extensió cervical



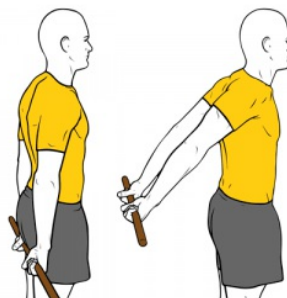
Exercici d'estiraments com a part de l'escalfament: comença per les cervicals, després braços i cames, o en conjunt

Estirament espatlla posterior



Mantingues la posició 30 segons com a mínim

Extensió d'espatlles assistida



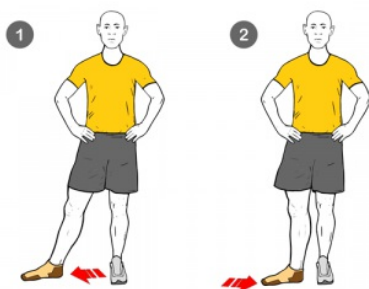
Pots fer servir una barra per fer els estiraments

Estirament de flexors de maluc



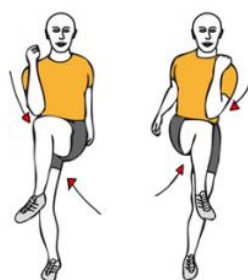
Mantingues la posició 30 segons com a mínim

Desplaçament lateral adductor



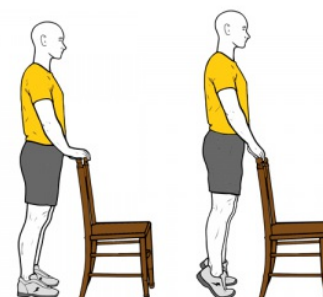
2 sèries 10 reps 30 seg descans

Flexió de malucs alterns cap al colze contrari



2 sèries 8 reps 30 seg descans
Augmenta la intensitat de l'exercici. Alterna braços i cames

Elevació de talons de peu recolzat



2 sèries 8 reps 1 min descans
Després seguiràs augmentant la intensitat de l'exercici

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