

Pacients amb cardiopaties - malaltia cardiovascular

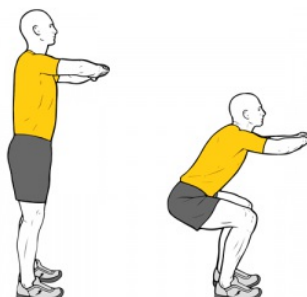
Si has realitzat rehabilitació cardíaca i estàs en fase III significa que estàs estable i podràs realitzar aquests exercicis sense supervisió mèdica, però potser necessitis la presència d'un fisioterapeuta per realitzar-los. El professional et pot ajudar via telemàtica si ho necessites. També poden fer-los pacients amb altres condicions relacionades.

Extensió de maluc de peu amb recolzament



2 sèries 10 reps 30 seg descans

Mig esquat



2 sèries 8 reps 1 min descans

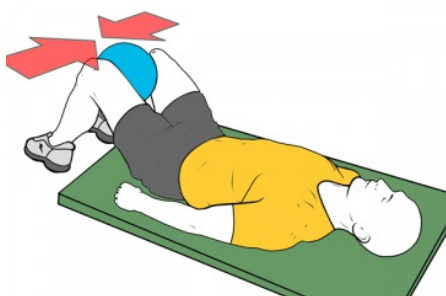
Pots ajudar-te recolzant mans sobre una cadira o taula com en l'exercici anterior

Elevació de genolls o skipping



10 reps 30 seg descans

Adductor isomètric amb pilota genolls flexionats



2 sèries 8 reps 1 min descans

Si no tens una pilota, substitueix-la per un coixí

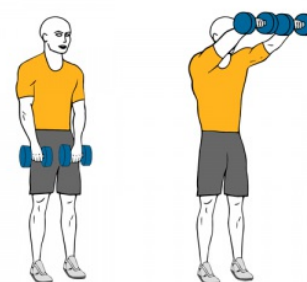
Elevació de la pelvis estirat cap per amunt peus recolzats



2 sèries 8 reps 1 min descans

Descansa entre sèries d'acord amb la teva sensació de fatiga, entre 1 i 2 minuts n'hi haurà prou. Si necessites més temps, afegeix 1 minut

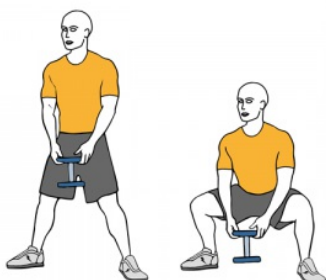
Elevació frontal d'espatlles amb manualles de peu



2 sèries 8 reps 1 kg

Recorda que pots substituir les manualles per objectes que tinguis a casa

Mig esquat sumo amb manuela



2 sèries 8 reps 1 kg
Un minut de descans entre sèries

Llençament de pilota medicinal des de darrere



2 sèries 8 reps 30 seg descans

Alterna amb exercicis de tronc i braços i/o descansos actius

Pots progressar en aquests exercicis d'acord amb la teva tolerància. Recorda el monitoratge de freqüència cardíaca i tensió arterial

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