

Pacients amb cardiopaties - malaltia cardiovascular

Tingues en compte que durant l'exercici augmenta la freqüència cardíaca i la tensió arterial, és normal. Aquests valors tornaran a ser els que habitualment té cada persona uns minuts després de l'exercici. Si sents mareig, dispnea, sensació de fatiga intensa o dolor al pit, has de limitar la intensitat de l'exercici i, si cal, aturar-lo.

Pujar escales



1 min descans

Completar com a mínim 40 min amb els anteriors exercicis, si no arribes a aquest temps, alterna rams d'escala i descans

Advertència



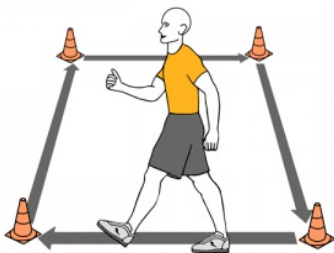
Es recomana de 3 a 10 minuts de recuperació i 5 minuts de repòs absolut, per després tornar-te a incorporar a les teves activitats

Bicicleta d'spinning



Si tens bicicleta estàtica et pot servir tant per a l'escalfament com per a refredament amb un pedaleig a baixa intensitat

Figura quadrada amb cons



Per al refredament, no aturar-se de cop. Disminueix poc a poc la intensitat dels exercicis

Figura 8 amb cons



Si tens poc espai a casa, aquest exercici i l'anterior són bones opcions. Trotar o caminar amb intensitat decreixent

Respiració àmplia



Es poden fer exercicis de respiració i relaxació per finalitzar o fer la recuperació

Pots fer una progressió de tots els exercicis d'acord amb la teva tolerància. Augmenta repeticions/sèries quan un exercici ja no et causi fatiga a l'arribar a les últimes repeticions

Advertència



Recorda el monitoreig de freqüència cardíaca i de la 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