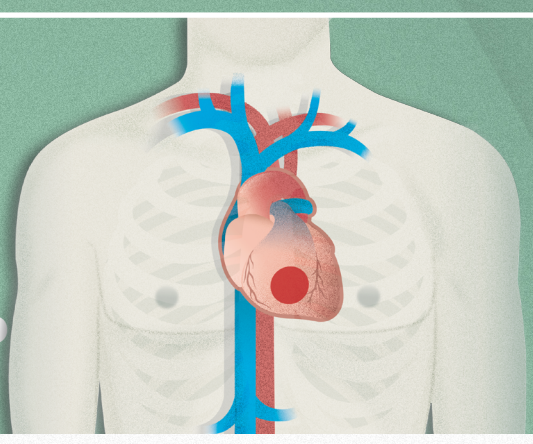
ACTIVA TU CORAZÓN

EL EJERCICIO, CLAVE PARA TU SALUD



1.

Calienta motores antes de empezar

Camina despacio, mueve los hombros y brazos, y estíralos suavemente.

2.

Mejor ejercicio aeróbico

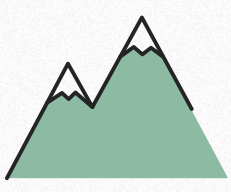
Que sea fácil de realizar, como caminar, montar en bicicleta o nadar.

3.

Bicicleta estática

Para pacientes con más edad o algún problema de sobrepeso.

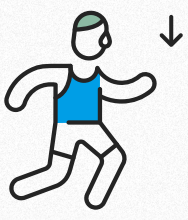
4.



Ve a la montaña

Pero no superes los 1.000 metros de altitud durante el primer año después de la cardiopatía.

5.



Sin llegar a la fatiga

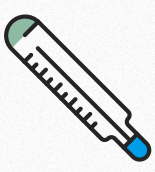
Si te sientes fatigado o tienes palpitaciones, para. Consúltalo con tu médico.

6.

Controla tu pulso

De manera manual en la arteria de la muñeca o con un pulsómetro.

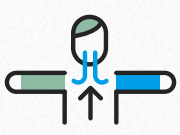
7.



Ojo a la temperatura

Evita las temperaturas extremas, sobre todo el frío, y cuando la humedad sea elevada.

8.



Aprende a respirar

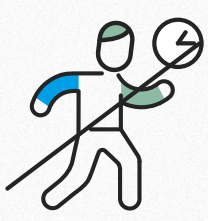
En la inspiración notarás como el aire presiona el abdomen y llena los pulmones.
En la espiración, los músculos se relajan.

9.

El final es importante

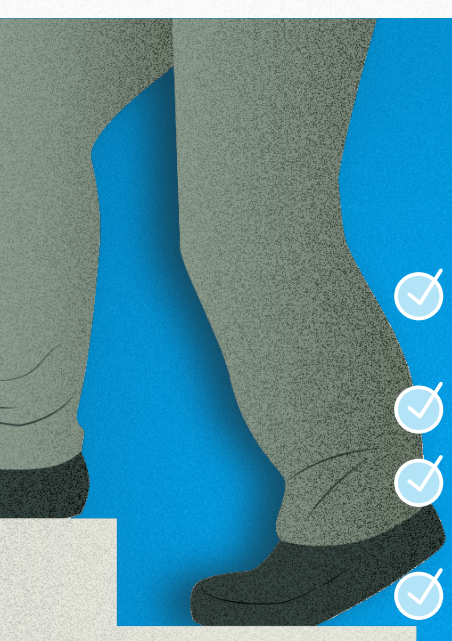
Haz estiramientos musculares para evitar lesiones.

10.



Entrena sin prisas

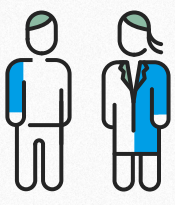
Como mínimo 4 días. Comienza con 20 minutos y aumenta progresivamente.



Sabías que caminar...

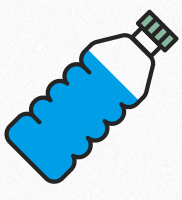
- 30-60 minutos al día reduce de manera drástica el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- 30 minutos reduce los síntomas de depresión.
- 75 minutos a la semana a paso ligero puede aumentar la esperanza de vida.
- 2 horas a la semana disminuye el riesgo de sufrir infarto cerebral.
- 4 horas a la semana reduce el riesgo de fractura de cadera.

Conoce tus capacidades



Habla con tu médico.
Para saber qué deporte es el más adecuado para ti

Prueba de esfuerzo.
Se aconseja para determinar tu estado de salud.



Si haces deporte, hidrátate.
Antes, durante y después del ejercicio.

Abril de 2016. Portal Clínic
Este material tiene licencia Creative Commons