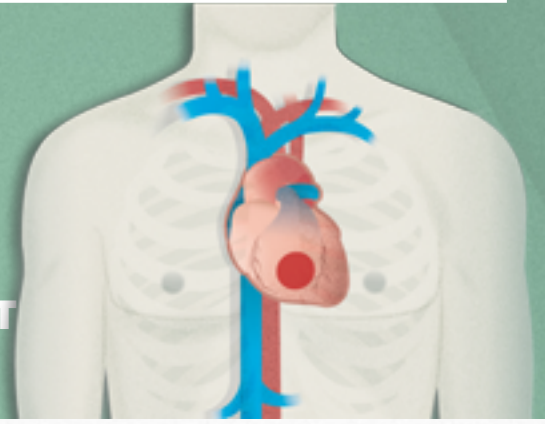



ACTIVA EL TEU COR

L'EXERCICI, CLAU PER A LA TEVA SALUT



1. 

Escalfa motors abans de començar

Camina a poc a poc, mou les espatlles i braços, i estira'ls suaument.

2. 

Millor exercici aeròbic

Que sigui fàcil de realitzar, com caminar, anar en bicicleta o nedar.

3. 

Bicicleta estàtica

Per a pacients amb més edat o algun problema de sobrepès.

4. 

Vés a la muntanya

Però no superis els 1.000 metres d'altitud durant el primer any després de la cardiopatia.

5. 

Sense arribar a la fatiga

Si et sents fatigat o tens palpitations, atura't. Consulta-ho amb el teu metge.

6. 

Controla el teu pols

De manera manual en l'artèria del canell o amb un pulsòmetre.

7. 

Compte amb la temperatura

Evita les temperatures extremes, sobretot el fred, i quan la humitat sigui elevada.

8. 


Aprèn a respirar

En la inspiració notaràs com l'aire pressiona l'abdomen i omple els pulmons. En l'expiració, els músculs es relaxen.

9. 

El final és important

Fes estiraments musculars per evitar lesions.

10. 

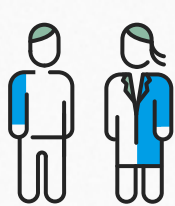
Entrena sense presses

Com a mínim 4 dies. Comença amb 20 minuts i augmenta progressivament.

Sabies que caminar...

- 30-60 minuts al dia redueix de manera dràstica el risc de patir una malaltia cardíaca.
- 30 minuts redueix els símptomes de depressió.
- 75 minuts a la setmana a pas lleuger pot augmentar l'esperança de vida.
- 2 hores a la setmana disminueix el risc de patir infart cerebral.
- 4 hores a la setmana redueix el risc de fractura de maluc.

Coneix les teves capacitats



Parla amb el teu metge.
Per saber quin esport és el més adequat per a tu.



Proba d'esforç.
S'aconsella per determinar el teu estat de salut.



Si fas esport, hidrata't.
Abans, durant i després de l'exercici.

