

Cuida i activa el teu cor

L'exercici, clau per a la teva salut



Escalfa motors abans de començar

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



Millor exercici aeròbic

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



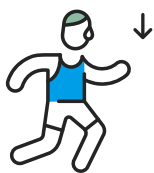
Bicicleta estàtica

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



Vés a la muntanya

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



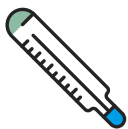
Sense arribar a la fatiga

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



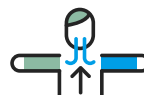
Controla el teu pols

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



Compte amb la temperatura

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



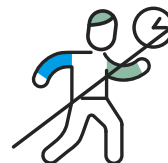
Aprèn a respirar

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



El final és important

Fes estiraments musculars per evitar lesions.



Entrena sense presses

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