

Ejercicio aeróbico



Bicicleta estática:

30 minutos/día, alcanzando el 85 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Cinta rodante:

30 minutos/día, alcanzando el 85 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Relajación :

De 10 a 15 minutos.

¿Por qué hacer ejercicio?

- Mejora el estado físico, muscular y cardio-respiratorio.
- Disminuye las recaídas y aumenta la supervivencia.
- Controla los factores de riesgo cardiovascular.
- Disminuye la ansiedad y la depresión.
- Eleva la autoestima.

¿Cuál es mi frecuencia cardiaca adecuada?

Mi frecuencia adecuada es de latidos/minuto.

Actividades recomendadas

- Andar y caminar a paso vigoroso.
- Bicicleta ergométrica o cinta rodante.
- Gimnasia.
- Baile de salón.
- Golf.
- Natación,
- Ping-pong, billar, bolos...

Consejos para realizar ejercicio físico

- Camine una hora al día, respetando siempre la frecuencia cardiaca máxima pautada.
- Mantenga una hidratación adecuada, evite las horas de máximo calor.
- No haga ejercicio hasta tres horas después de las principales comidas.
- Abandone el ejercicio en caso de aparición de disnea, fatiga, mareos, cansancio intenso o dolor.
- Si experimenta dolor en el pecho, descanse, relájese y, si éste no cede, aplique una pastilla de nitroglicerina sublingual.

Fecha de última revisión: 21/11/2011

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022
<http://www.huw.es>



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Ejercicios de Rehabilitación Cardiaca

Unidad de Rehabilitación Cardiaca

U.G.C. Aparato Locomotor
U.G.C. Corazón

Ejercicios respiratorios

Permiten mantener una respiración bien coordinada y eficiente para restablecer la función del diafragma y disminuir el esfuerzo respiratorio.

Realice **10 repeticiones** en cada ejercicio



Estiramientos

Con ellos ganará en elasticidad y flexibilidad. Debe realizarlos antes de comenzar los ejercicios y al terminarlos.

Realice **10 repeticiones** en cada ejercicio



Calentamiento

Permite adquirir potencia y masa muscular. Se realiza sin/con pesas de 1-2 kilogramos. Es importante hacer un buen control de la respiración.

Realice **10 repeticiones** en cada ejercicio

