

REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR

PAUTA DE EJERCICIOS

1. Elongación

Mantener durante 20 segundos:



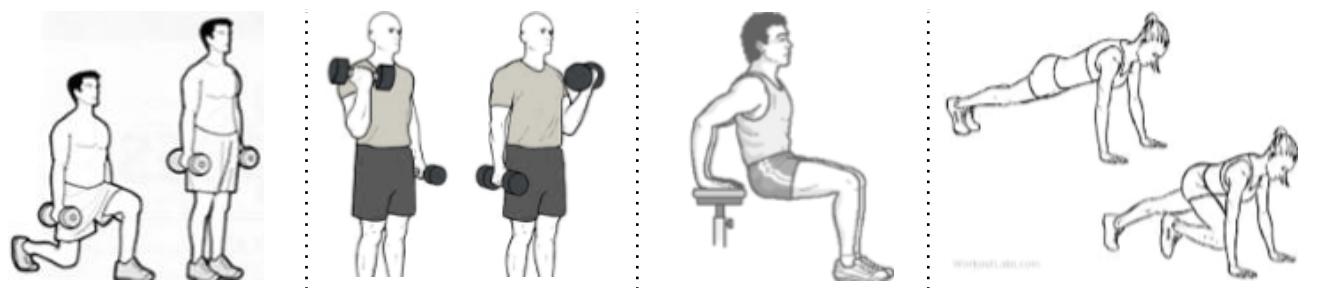
2. Entrenamiento

- Opción 1: Caminata rápida.
- Opción 2: Bicicleta.

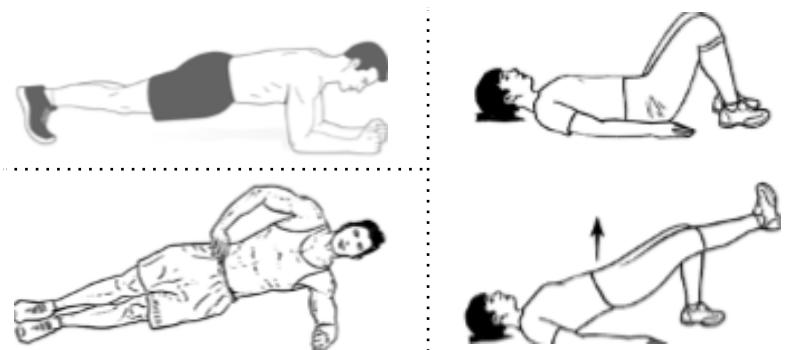
Al menos 10 minutos seguidos de ejercicio aeróbico, pudiendo repetir varias veces al día.
Intensidad hasta que pueda hablar pero no cantar.

3. Ejercicios funcionales

- 3 series de 10 repeticiones cada uno:



- Mantener durante 10 segundos 5 series cada uno:



Realice otras actividades cotidianas

Suba escaleras, no se estacione cerca del lugar de destino, realice trámites a pie, etc.

Ejemplo 1 hora:

- Pasear 107 cal
 - Bailar 150 cal
 - Subir escaleras 300 a 500 cal
 - Andar en bicicleta 250 cal
 - Jardinería 166 cal
 - Aspirar 142 cal

Existen app para el celular llamadas Podómetros o Cuentapasos, la OMS recomienda 10.000 pasos diarios ¡Motívese!

Indicaciones

- 150 minutos a la semana ejercicio de intensidad moderada.
 - Frecuencia cardiaca hasta ____.
 - No realice ejercicios en ayuno.
 - Espere 1½ hora para iniciar el ejercicio después de la alimentación.
 - No olvide sus medicamentos.
 - Hidrátese antes, durante y después del ejercicio, y no realice actividad física en horarios con temperaturas extremas.
 - No olvide elongar antes y después del ejercicio.

Registro de actividades

Atención

En caso de dolor de cabeza, fiebre, mareos, dolor en el pecho, palpitaciones u otro síntoma, suspenda la actividad y consulte a su médico tratante.