

Pacientes con cardiopatías-enfermedad cardiovascular

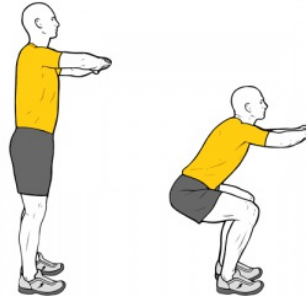
Si has realizado rehabilitación cardíaca y estás en fase III significa que estás estable y podrás realizar estos ejercicios sin supervisión médica, pero quizás requieras de la presencia de un fisioterapeuta para realizar los ejercicios. El profesional te puede ayudar vía telemática si lo necesitas. También pueden ser realizados por pacientes con otras condiciones relacionadas.

Extensión de cadera de pie con apoyo



2 series 10 reps 30 seg descanso

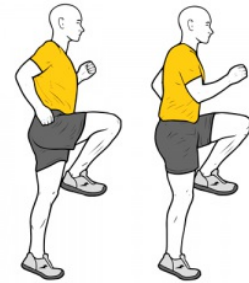
Media sentadilla



2 series 8 reps 1 min descanso

Puedes ayudarte apoyando manos sobre una silla o mesa como en el anterior ejercicio

Elevación de rodillas o skipping



10 reps 30 seg descanso

Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas



2 series 8 reps 1 min descanso

Si no tienes pelota en casa, reemplazarla por un cojín

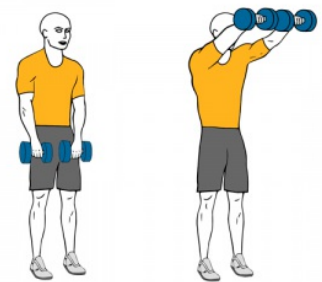
Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



2 series 8 reps 1 min descanso

Descansa entre series según tu sensación de fatiga, de 1 a 2 minutos será suficiente. Si necesita más añade 1 minuto

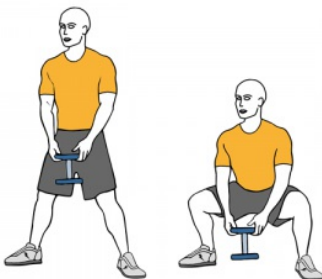
Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie



2 series 8 reps 1 kg

Recuerda que puedes reemplazar las mancuernas por objetos que tengas en casa

Media sentadilla sumo con mancuerna



2 series 8 reps 1 kg

Un minuto de descanso entre series

Lanzamiento de balón medicinal desde atrás



2 series 8 reps 30 seg descanso

Alternar con ejercicios de tronco y brazos y/o descansos activos

Puedes progresar en estos ejercicios según tolerancia. Recuerda el monitoreo de frecuencia cardíaca y tensión arterial

Escala de Borg (modificada)											
0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy, muy suave	Muy suave	Suave	Moderado	Algo duro	Duro		Muy duro			Muy, muy duro