

EJERCICIO AERÓBICO



Caminar en terreno plano de 30 a 40 minutos. (De acuerdo a su tolerancia)

SE RECOMIENDA PARA SU ACTIVIDAD EN GIMNASIO (FASE II).

- Traer ropa deportiva cómoda a sus terapias.
- Traer tenis o zapatos deportivos.
- Traer una botella con agua.
- Traer una fruta (banano, Pera, etc) o un bocadillo.
- Traer una toalla de cara.
- Llegar 10 minutos antes para la toma de signos vitales.

RECOMENDACIONES PARA SUS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Se aconseja no realizar ejercicios en ayunas, preferentemente realizar 1 hora después de una comida ligera.

Hacer calentamiento previo para que aumente de forma gradual: la frecuencia cardiaca, la elasticidad muscular y la temperatura corporal.

Realizar la salida ó cese del esfuerzo siempre de forma progresiva.

Al finalizar se realizaran estiramientos musculares para evitar lesiones.

Evite hacer ejercicios “con actitud competitiva”.

El lugar para realizar ejercicio debe de tener una adecuada temperatura ventilación y humedad.

Es importante la hidratación, tomar agua antes, durante y después del ejercicio

Mantener una alimentación balanceada libre de grasas, carnes frías, harinas y dulces.

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN CARDIACA FASE II Y III



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE
Un compromiso con la vida



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Lateralización de cuello

- Cuello alineado y hombros relajados.
- Acercar la oreja hacia el hombro.
- Volver a la línea media y vamos al lado contrario.



- Hacer 1 serie de 6 veces, alternando ambos lados.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

Estiramientos de miembros superiores I

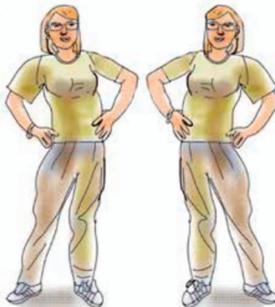
- Cruzar los dos brazos junto al cuerpo.
- Subir los brazos descruzando y bajar cruzando.



- Hacer 1 serie de 5 veces.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

Giros de cintura

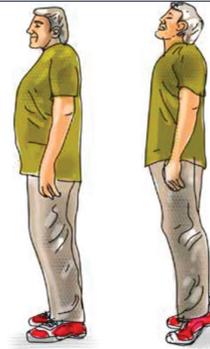
- Con los brazos en "jarra" realizar círculos con la cintura, alternando ambos lados.



- Hacer 1 serie de 5 veces a cada lado.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

Estiramiento de cara anterior de la pierna

- Con los dos pies apoyados en el suelo y alineados con la cadera.
- Levantar los talones.



- Hacer 1 serie de 5 veces,
- Realizar antes y después del ejercicio aeróbico.

EJERCICIOS DE MIEMBROS SUPERIORES

Deltoides

- Ambos brazos pegados al cuerpo y sin tirar del cuello.
- Subir los dos brazos a la vez, sin doblar el codo hasta la altura del hombro y bajar.



- Hacer 2 series de 5 veces cada una.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

Biceps

- Los brazos con una ligera separación del cuerpo y codos extendidos.
- Flexionar codos llevando las manos en dirección a los hombros.



- Hacer 2 series de 5 veces cada una.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

EJERCICIOS EN COLCHONETAS

Puente



- Subir las caderas separando los gluteos del suelo y bajar.



- Hacer 3 series de 5 veces cada una.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.

Abdominales

- Flexionar y extender alternativamente ambas piernas de forma coordinada, evitando contener la respiración.



- Haga 3 series de 10 veces cada una.
- Realice el ejercicio 1 vez al día.

Flexión Extensión de tobillos

- Flexionar y extender los tobillos al límite del movimiento.



- Hacer 3 series de 5 veces cada una.
- Realizar el ejercicio 1 vez al día.