

Ejercicio para mejorar hipertensión y arritmias

El ejercicio es *imprescindible* para mejorar: sistemas cardiovascular y respiratorio, estado de ánimo, rendimiento intelectual, musculatura y metabolismo.

Pauta de ejercicio:

Ejercicio aeróbico: Andar a paso rápido / bicicleta estática / cinta / gimnasia / correr / nadar / bailar..., un mínimo de 20 minutos diarios.

Refuerzo muscular, de brazos, piernas y tronco mediante: pesas / cinta elástica..., durante unos 5 minutos diarios.

Es más llevadero si *varia de actividad*.

La intensidad debe ser moderada, siendo aconsejable medir la frecuencia cardiaca y, en ocasiones, la presión arterial antes y después del ejercicio.

Consulte con su médico.

Pauta de ejercicio para personas limitadas:

Andar por casa / ejercicios de gimnasia: de pié, sentado y/o tumbado / levantarse y sentarse de una silla / ejercicios de brazos, piernas y tronco con peso o cinta elástica: de pié, sentado y/o tumbado.

¡¡¡no deje de moverse nunca!!!

Moverse más:

Utilizar menos coche y transporte público / escoger un camino más largo / llevar bolsas / subir escaleras / andar más rápido / tareas físicas...

