



Exercici físic en el pacient hipertens

Més informació a:
www.farmaceuticonline.com

Caminar a bon ritme, córrer, nedar, utilitzar la cinta rodant o la bicicleta estàtica, són **activitats molt adequats per disminuir la pressió arterial**.

Per obtenir el màxim benefici

- ✎ Practicar exercici 3 o més vegades per setmana.
- ✎ Dedicar **5 minuts a l'escalfament**, fer **exercici durant 25 o 30 minuts**, i a continuació dedicar **5 minuts al refredament**.
- ✎ Durant la sessió d'exercici, el cor ha de bategar a una freqüència situada entre 99 i 149 batecs per minut. Si se supera aquest nivell, cal començar amb un esforç més baix i anar augmentant a mesura que es vagi progressant. Si es pren algun medicament que pugui alterar la freqüència cardíaca, cal consultar amb el metge.
- ✎ Si no es practica exercici regularment, s'ha de prendre amb calma i anar progressant a sessions més llargues i més intenses, d'acord amb la taula adjunta.

PROGRAMA PER CAMINAR

Primera Setmana	Escalfament	Activitat	Refredament	Temps Total
<i>Primera Sessió</i>	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 5 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	15 min
<i>Segona Sessió</i>	Repetir l' esquema anterior			
<i>Tercera Sessió</i>	Repetir l' esquema anterior			
Continuar amb, almenys, 3 sessions setmanals				
	Escalfament	Activitat	Refredament	Temps Total
Segona Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 7 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	17 min
Tercera Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 9 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	19 min
Quarta Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 11 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	21 min
Cinquena Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 13 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	23 min
Sisena Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 15 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	25 min
Setena Setmana	Caminar a poc a poc 5 min	Després caminar a bon ritme 18 min	Per últim caminar a poc a poc 5 min	28 min

I així progressivament fins arribar a caminar 40 minuts.