

Patología	Ejercicios	Tiempo																												
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Bicicleta estática • NATACIÓN 	20-60 min/sesión 3 veces por semana																												
Hipertensión arterial	<ul style="list-style-type: none"> • CAMINAR/ correr • Bicicleta • Natación 	Incrementos progresivos Máx. de 60 min/sesión 3-5 veces por semana																												
Diabetes Mellitus	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar/correr • Bicicleta • Natación 	20-30 min/sesión hasta 40 min (No DM insulinodep *) Realizar por la Mañana																												
EPOC	Ejercicios dirigidos a tareas de la vida diaria : caminar, subir escaleras Otros: pedalear	2-3 periodos de 3 a 5 min Objetivo a alcanzar : 15-20 min																												
Artrosis	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Bicicleta estática • Natación 	Ejercicios de intensidad baja/moderada Sesiones de 15 min 3 veces por semana																												
Rehabilitación cardiaca	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Marcha</th> <th>Semana</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Km</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <th>Bicicleta</th> <th>Semana</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <td></td> <td>Km</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Marcha	Semana	1	2	3	4	5		Km	1	2	3	4	5	Bicicleta	Semana	1	2	3	4	5		Km	2	3	4	5	6	6 semanas post-infarto FC reposo + (20-30 ppm)
Marcha	Semana	1	2	3	4	5																								
	Km	1	2	3	4	5																								
Bicicleta	Semana	1	2	3	4	5																								
	Km	2	3	4	5	6																								
Anciano Frágil	Ver video www.csfuensanta.es	30 min al día																												

*Evitar hipoglucemias:

-Una ración de 15-30 g (galletas) cada 30 min si ejercicio prolongado.

-Al acabar hidratos de carbono de absorción lenta previene hipoglucemias tardías.

-Disminuir dosis insulina el día de ejercicio

-No inyectar insulina en músculos a ejercitar

	Ejercicios	Tiempo
Equilibrio	-Caminar con apoyo -Transferencia peso corporal	5-30 minutos 3 días a la semana
Flexibilidad	-Estiramientos: yoga/pilates	15 min 3 días por semana
Resistencia	-Caminar -Pedalear	Diario
Potencia	Ejercicios vida diaria: levantarse y sentarse, subir y bajar escaleras	15 min 3 días por semana
Aumento masa muscular	Pesos/ maquinas	3 veces semana 3 series