

## EJERCICIO EN EL GIMNASIO: CARDIOVASCULAR

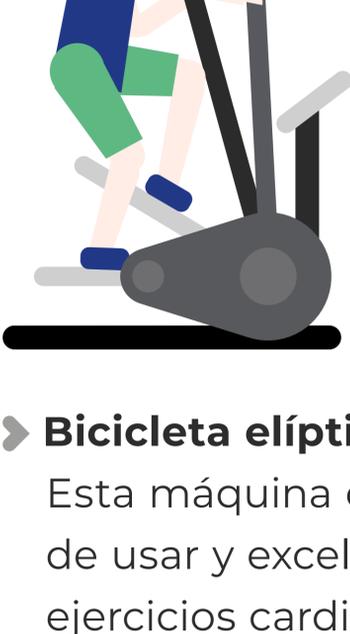


Cuando empieces a hacer ejercicio, o si vuelves a hacerlo después de tu recuperación, ir al gimnasio puede ser un poco intimidante. Estar rodeado de mucha gente joven y en forma puede hacerte sentir fuera de lugar. Esto es normal, especialmente las primeras veces que vayas.

Trata de concentrarte en la razón por la que estás allí y en tu propio progreso.



**Antes de empezar a usar las máquinas**, pide ayuda al personal de tu gimnasio. Ellos(as) se asegurarán de que hagas los ejercicios de manera adecuada y segura. También pueden aconsejarte sobre la velocidad y duración más adecuadas para ti.



### ➤ **Bicicleta elíptica**

Esta máquina es fácil de usar y excelente para ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, si tienes, por ejemplo, problemas de rodilla. Pídele al personal de tu gimnasio que te ayude a elegir un nivel de resistencia adecuado para ti, para que puedas usar la máquina durante al menos 30 minutos. También puedes caminar, hacer jogging y/o correr en la cinta.



### ➤ **Remo**

Sigue las instrucciones de la siguiente imagen. Al hacer el ejercicio, es importante activar los músculos del estómago y dejar que los músculos de los brazos y la espalda hagan la mayor parte del trabajo. Pídele al personal del gimnasio que te ayude usar la máquina correctamente. Haz el ejercicio lo más intensamente que puedas, comenzando con 5 minutos y aumentando el tiempo desde ahí.

### ➤ **Bicicleta de spinning / estática**

Al igual que la elíptica, la bicicleta de spinning es fácil de usar e ideal para ejercicios cardiovasculares de bajo impacto. Pídele al personal que te ayude a elegir un nivel de resistencia adecuado, para que puedas utilizar la máquina durante al menos 30 minutos.

➤ **Tu coach puede ayudarte a mantenerte motivado(a), recordarte tu compromiso y hacer un seguimiento del "antes y el después".**



**Habla con tu coach** sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.