
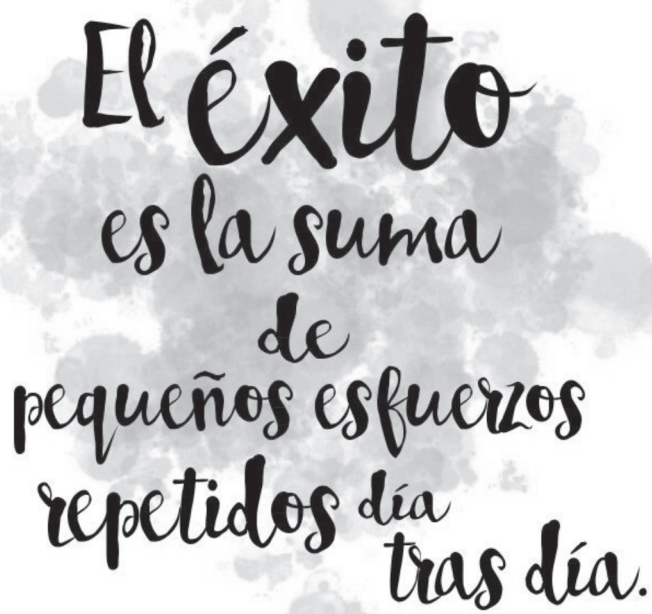


El éxito
es la suma
de
pequeños esfuerzos
repetidos día
tras día.

Agenda de ejercicio
físico de:

Unidad Multidisciplinar Rehabilitación
Cardiaca y Cardiología Preventiva
Servicio de Oncología Médica

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	



El éxito
es la suma
de
pequeños esfuerzos
repetidos día
tras día.

HOJA DE ACTIVIDAD DOMICILIARIA				MES:			
Ejercicio		Cardiorrespiratorio: caminar, bicicleta, nadar, zumba, step...			Fuerza: pesas, gomas, yoga, pilates...		
Fecha		Actividad	Min	Esfuerzo 1-10	Actividad	Min	Esfuerzo 1-10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
Nº de días de ejercicio:		Total min cardio:			Total min fuerza:		
_____		_____			_____		

HOJA DE ACTIVIDAD DOMICILIARIA				MES:			
Ejercicio		Cardiorrespiratorio: caminar, bicicleta, nadar, zumba, step...			Fuerza: pesas, gomas, yoga, pilates...		
Fecha		Actividad	Min	Esfuerzo 1-10	Actividad	Min	Esfuerzo 1-10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
Nº de días de ejercicio:			Total min cardio:		Total min fuerza:		
_____			_____		_____		





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Santiago de Compostela
e Barbanza



CARDIOCHUS

COMC

Colexio Oficial de
Médicos da Coruña



oncomet

oncología médica traslacional