

## Exercici aeròbic (AAA)

L'exercici aeròbic consisteix en realitzar qualsevol tipus d'exercici moderat durant períodes més llargs de temps. Són exemple d'aquest tipus d'exercici: caminar, anar en bicicleta o ballar.

Per tant, li aconsellem que esculli aquella activitat que més li agradi ja que d'aquesta manera li serà més fàcil realitzar-la.

- **Quant de temps ha de durar?** Si ho pot tolerar, convindria fer aquesta activitat durant uns 30' a una intensitat moderada.
- **A quina intensitat?** És aconsellable que en realitzar aquesta activitat li provoqui un cert cansament però mai ha de presentar una fatiga extrema. Una eina que li pot ajudar a valorar aquesta sensació subjectiva d'esforç és aquesta:

10	Màxim
9	Molt, molt fort
8	
7	Molt fort
6	
5	Fort
4	Una mica fort
3	Regular
2	Poc
1	Molt poc
0	Gens

**Escales de Borg (modificada)**

**L'escala de Borg modificada serveix per valorar la percepció subjectiva d'esforç** i puntua des de 0 (que correspon a gens de fatiga o de dificultat respiratòria) i augmenta fins a 10 (que correspon a la màxima fatiga o dificultat respiratòria). És una bona **eina per al control de la intensitat** de la feina o l'exercici fet, tant en situacions d'exercici supervisat com d'exercici autònom.

Hauria de treballar amb una intensitat que pugueu definir entre 4-5 en l'escala de Borg.

- **Eviteu el sedentarisme.** És molt important moure's, sobretot durant l'etapa prèvia a la intervenció quirúrgica. Una bona eina que pot ser d'ajuda per aconseguir-ho és instal·lar qualsevol aplicació al mòbil que mesuri les passes o els kilòmetres realitzats al llarg del dia.
- **Atenció!!** Aturi l'exercici si presenta algun d'aquests símptomes: Augment de la tos, dolor al pit, palpitations, sudoració, us maregeu, teniu visió borrosa, mal de cap o qualsevol malestar.