

KUINKA PALJON MINUN TULISI LIKKUA?



Reipasta liikkumista ainakin **2 t 30min** viikossa

TAI

Rasittavaa liikkumista ainakin **1 t 15min** viikossa

Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa **kahdesti** viikossa.

Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikunta kelpaa. Rasitustaso on sopiva, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Voit lisätä liikkumisen tehoa, mikäli sydäntilanteesi sen sallii. Liikkuminen on rasittavaa, kun puhuminen on hankalaa liikuntasuorituksen aikana.

Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoasi. Valitse oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali, kotikuntopiiri.

LIIKUNTA PALLOLAAJENNUKSEN JÄLKEEN



Pallolaajennus parantaa sydänlihaksen hapensaantia välittömästi ja liikkuminen on todennäköisesti helpompaa toimenpiteen jälkeen. Pallolaajennus mahdollistaa kunnon kohentamisen säännöllisen liikunnan avulla.

Päivittäisen kävelyn voit aloittaa heti kotiutumisen jälkeen ja normaaleihin liikuntaharrastuksiin pääset palaamaan kahden viikon kuluttua to-

Vastaa seuraaviin kysymyksiin 2 viikkoa pallolaajennuksen jälkeen.
SYDÄNHOITAJAN AUTTAA SINUA VARAAMAAN AJAN FYSIOTERAPEUTILLE

