

Escull un **tipus d'exercici** que t'agradi: així serà més fàcil tenir **constància i motivació**

Realitza **activitats contínues, rítmiques, prolongades, que utilitzen grans grups musculars** dels braços i/o les cames; i aeròbiques per naturalesa, com caminar, natació o muntar en bicicleta.



Amb una freqüència de **3-5 dies a la setmana**.

Amb una durada entre **30 i 60 minuts al dia, en una sola sessió o en períodes de 10 minuts de durada com a mínim**. El benefici cardiovascular s'aconsegueix quan la sessió és més llarga dels 45 minuts.

Realitza **tècniques de flexibilitat i relaxació**, com el ioga.

