

Muskeltræningsprogram

ØVELSER 1-7

1

- Sæt dig på kanten af stolen
- Rejs dig kraftfuldt op
- Sæt dig langsomt ned



2

- Tag et langt skridt frem og sænk bageste knæ mod gulvet
- Skub dig hurtigt tilbage til stående stilling
- Brug stolen som støtte efter behov



3

- Løft dig kraftfuldt op på tæerne med strakte ben
- Sænk langsomt ned
- Brug stolen som støtte
- Gør øvelsen sværere: lav øvelsen med ét ben ad gangen



4

- Stå med bredstående stilling og med rygsækken foran dig
- Bøj i benene og tag fat i rygsækken med ret ryg
- Stræk benene og løft samtidigt rygsækken op til brystkassen tæt på kroppen
- Sænk langsomt rygsækken til gulvet igen



5

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ, og med lidt afstand mellem fødderne.
- Spænd i maven og løft bagdelen højt op fra gulvet
- Sænk langsomt ned
- Gør øvelsen sværere: lav øvelsen med ét ben ad gangen



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

Muskeltræningsprogram

ØVELSER 1-7

6

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ, spænd i maven og løft skuldrene fri fra underlaget
- Sænk langsomt igen
- Gør øvelsen sværere: brug armene som vægtstang over hovedet



7

- Lig fladt på maven med hænderne placeret ved siden af brystkassen, skub dig hurtigt op til strakte arme
- Gør øvelsen nemmere: lav øvelsen stående ved en stol



Muskeltræningsprogram til dig som har hjertesvigt

Med Hjerterforeningens muskeltræningsprogram styrker du dine muskler.

Det er vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag!

Ved regelmæssig motion magter du mere i dagligdagen, bliver mindre træt og opnår en bedre livskvalitet.

Du træner dit hjerte ved at gå, cykle, ro eller med andre motionsformer, hvor du føler dig forpustet. Kombinerer du disse motionsformer med Hjerterforeningens muskeltræningsprogram, kommer du i bedre form og får mere energi. Jo bedre muskulatur, jo nemmere klarer du dine daglige aktiviteter som trappegang, husarbejde m.m.

Det skal du bruge:

En stol, et tæppe og en rygsæk.

Rygsækken bruger du til at justere belastningen for hver øvelse.

Fyld rygsækken op med bøger, så belastningen passer til dit niveau.

Lav øvelserne 15 gange. Du skal føle, at du ikke kan lave flere, så det skal opleves som hårdt for dig.

I takt med, at dine muskler bliver stærkere og det føles nemmere at lave øvelserne, skal du øge belastningen ved fylde flere bøger i rygsækken.

Hjerterforeningen anbefaler, at du laver træningsprogrammet sammenhængende, men hvis du føler, at det er for hårdt, så del programmet i to. Se øvelserne på video eller print dem ud, så har du dem klar næste gang, du skal træne.



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED