

HJERTEMOTION ARME OG SKULDRE

Her får du seks øvelser, der styrker dine skuldre og arme. Har du ikke håndvægte, kan du bruge fyldte vandflasker. Du kan lave øvelserne både siddende og stående. Fælles for begge øvelser er, at du skal sørge for at spænde op i maven og sidde/stå stabilt og forsøge at undgå bevægelser i lænden. Rigtig god fornøjelse.

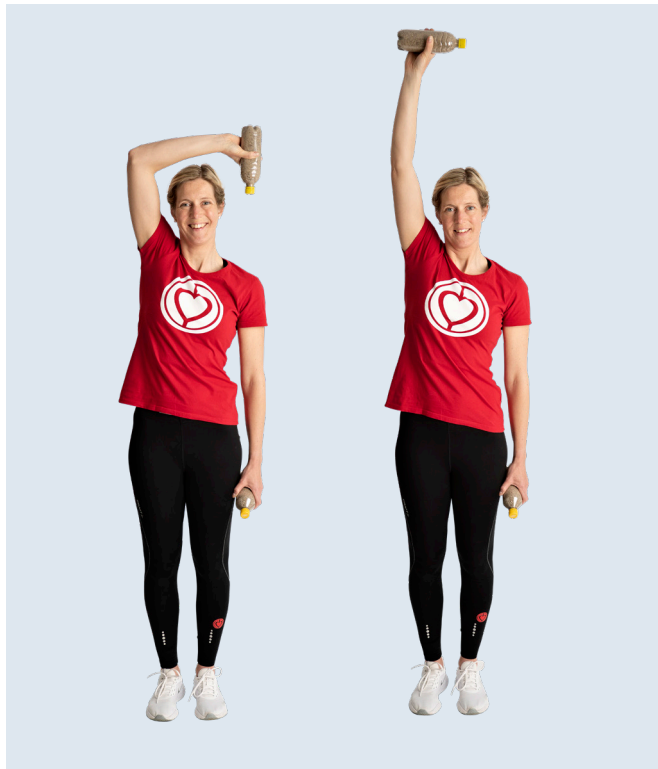
Kør 3 runder med 12-15 gentagelser i hver øvelse.

AF DAGMAR LYBÆK SIEG, FYSIOTERAPEUT OG HJERTEMOTIONSINSTRUKTØR • FOTO LARS HOLM



1 | Løft foran kroppen

Løft en arm ad gangen op foran kroppen til ca. 90 grader. Hold overkroppen i ro under øvelsen. På den måde aktiverer du også dine mavemuskler.



2 | Vinduesvisker

Stå med din ene arm over hovedet, så din overarm er ud for øret. Stræk og bøj albuen i roligt tempo.



3 | Løft ud ved siden af kroppen

Løft en arm ad gangen ud fra kroppen til ca. 90 grader. Hold overkroppen i ro under øvelsen. På den måde aktiverer du også dine mavemuskler.



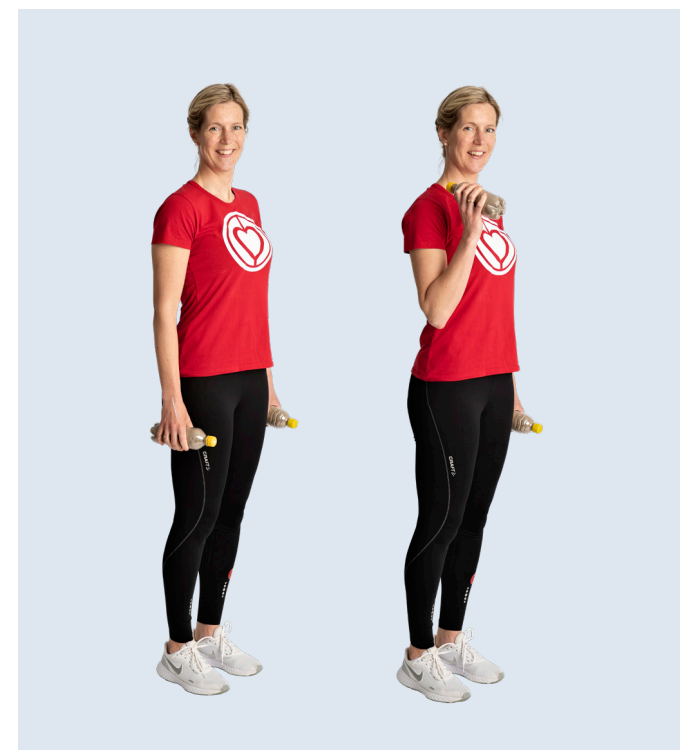
4 | Op og ned

Start med albuer i skulderhøjde, og stræk ned mod gulvet, en arm ad gangen.



5 | Bagudtræk

Start med armene langs med kroppen, og før begge arme bagud, uden at du bevæger overkroppen.



6 | Hammerhånd

Start med hænderne langs siden, hvor tommelfingeren peger frem (lidt som når du holder ved en hammer). Bøj i albuen, en arm ad gangen, og før hånden op til overarmen.

ØVELSER FOR DIT HJERTE

Træningsprogrammerne i Hjerteliv er udviklet til dig med hjerte-kar-sygdom. Træningen består af øvelser, som styrker hele kroppen, og er lige til at gå til.

Har du spørgsmål i forbindelse med motion og din hjertesygdom? Så ring til Hjertelinjen på 70 25 00 00. Rådgiverne sidder altid klar til at hjælpe dig.