

HJERTEMOTION KROPPEN RUNDT

Det er vigtigt at træne musklerne, så du vedligeholder din muskelmasse og dermed kan fortsætte med fx dine daglige aktiviteter. Vi har sammensat et træningsprogram, hvor du uden redskaber (udover en stol) får trænet hele kroppen. Alle øvelser i denne serie kræver, at du spænder op i hele kroppen. Vi anbefaler, at du udfører øvelserne to-tre gange pr. uge. Rigtig god fornøjelse

AF DITTE HARCK, HJERTEFORENINGENS FYSIOTERAPEUT • FOTO LINDA JOHANSEN



1 | Øvelse for ben og arme

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lav en knæbøjning (som om du skal sætte dig på en stol), og rejs dig op med armene over hovedet. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



2 | Øvelse for hele kroppen – plankegang

Læg vægten på armene – spænd i hele kroppen. Bevæg dig langsomt et skridt med arme og ben til den ene side, og gentag til den anden side. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



3 | Øvelse for maven

Sæt dig på en stol. Læn dig lidt tilbage, så du mærker spænding i mavemusklerne. Løft fødderne fra gulvet. Støt med hænderne på stolesædet. Hold balancen. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



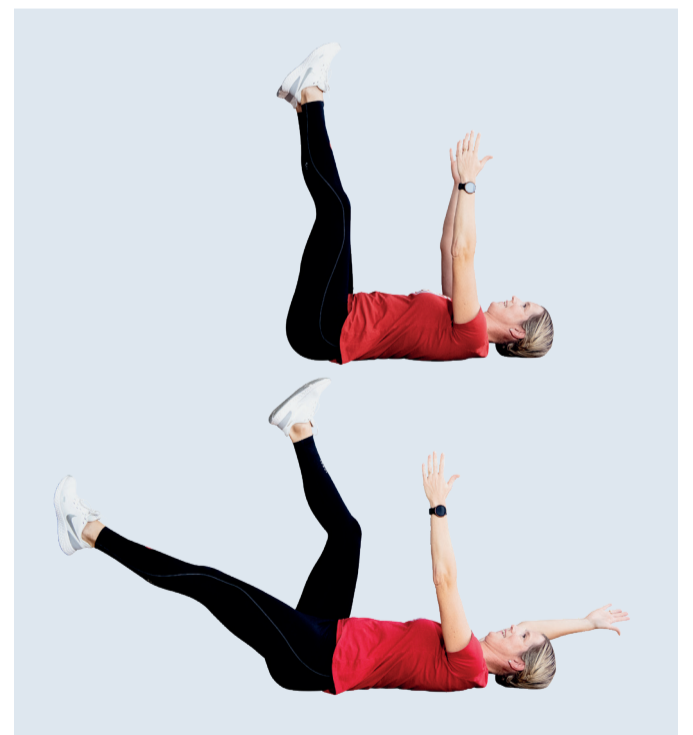
4 | Øvelse for ryg og arme

Stå med bøjede knæ og armene i siden. Bliv nede i knæ, mens du skiftevis strækker modsatte arm og ben. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



5 | Øvelse for hele kroppen – sideplanke med løft

Læg dig på venstre side. Sæt venstre albue i gulvet, og løft hoften op, så kun albue og fod (eller fod og underben/knæ) er i berøring med underlaget. Spænd i hele kroppen. Sænk hoften lidt ned og løft op igen. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange – skift til højre side og gentag.



6 | Øvelse for mave og arme

Læg dig ned på ryggen med begge arme og ben strakt mod loftet. Sænk modsatte arm og ben mod gulvet, men kun så langt, at din lænd holder sig i samme position. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

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.