

HJERTEMOTION RUNDT OM STOLEN

Træning på en stol er en effektiv og sjov måde at træne hele din krop på. Du kan træne derhjemme, og når det passer dig. Inden du går i gang, skal du vælge en stabil stol uden armlæn. Husk, når du sidder tilbage på stolen, skal fødderne helst nå jorden. Vi anbefaler, at du laver øvelserne to-tre gange pr. uge. Rigtig god fornøjelse.

AF DITTE HARCK, HJERTEFORENINGENS FYSIOTERAPEUT • FOTO LINDA JOHANSEN



1 | Øvelse for ben og knæ

Sæt dig på stolen, og rejs dig op. Forsøg kun at sætte dig let, så dine lårmuskler fortsat spænder, inden du rejser dig igen.

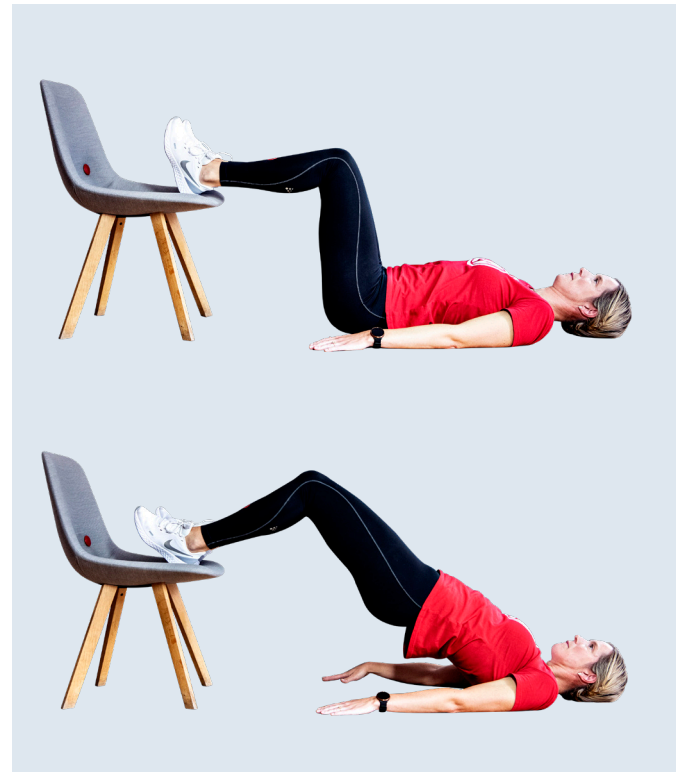
Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



2 | Øvelse for bagside af arme

Sæt dig på stolen. Sæt hænderne på stolen med håndryggen fremad. Flyt bagdelen ud, og sænk dig ned.

Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



3 | Øvelse for ben og bækken

Læg dig på gulvet. Placer fødderne på stolen. Løft bagdelen op. Sænk langsomt og gentag.

Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



4 | Øvelse for bryst og arme

Denne øvelse kan du også lave op ad en væg eller vindueskarm. Læg vægten på armene, og hold en spænding i hele kroppen, mens du bøjer og strækker armene.

Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



5 | Øvelse for maven

Sæt dig på stolen. Læn dig lidt tilbage, så du mærker, at dine mavemuskler spænder. Placer hænderne bag nakken. Løft skiftevis modsatte albue mod modsatte knæ.

Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



6 | Øvelse for benene

Stå med den ene hånd støttende på stolen. Før modsatte ben skråt bagud og før tilbage.

Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange – skift til modsatte ben.

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.