

# HJERTEMOTION TIL BEGYNDEREN

Programmet er for dig, der gerne vil træne på en skånsom måde. Øvelserne foregår stående ved en væg og kræver, at du har et skridsikkert underlag, så undgå fx at lave programmet i strømpedefødder.

**Kør 3 runder med 12-15 gentagelser i hver øvelse eller 30-40 sekunder pr. øvelse**  
(hvis du gerne vil være fri for at tælle). Rigtig god fornøjelse

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



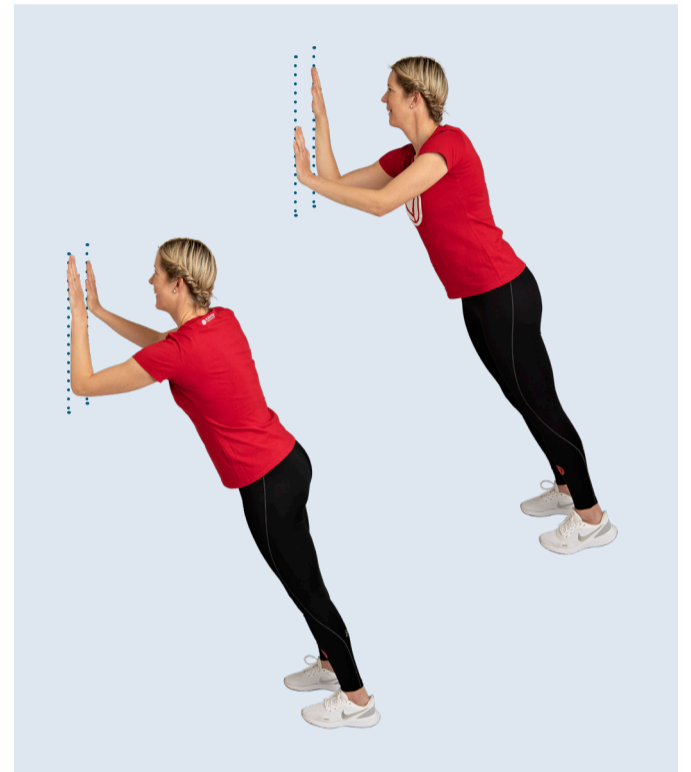
## 1 | Rotation i maven

Stå med strakte arme med hænderne på væggen. Sæt fødderne så langt væk fra væggen som muligt, og hold en spænding i hele kroppen. Før knæ op mod modsatte albue.



## 2 | Armbøjning

Stå med strakte arme med hænderne på væggen. Hav vægten på armene. Sæt fødderne så langt væk fra væggen som muligt, og hold en spænding i hele kroppen, mens du bøjer og strækker i albuerne.



## 3 | Dynamisk planke

Stå med strakte arme med hænderne på væggen. Hav fødderne så langt fra væggen, at du trygt kan spænde i hele kroppen. I roligt tempo sætter du underarmen på væggen, en ad gangen og tilbage til udgangspunktet.



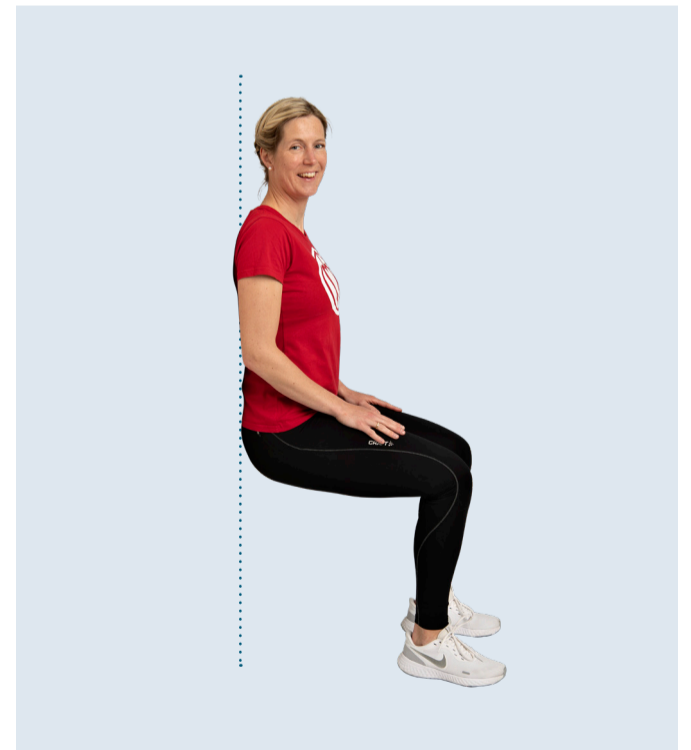
## 4 | Op på tæer

Placer hænderne med let støtte på væggen. Kom op på tæer og ned igen i roligt tempo.



## 5 | Skulderklap

Stå med strakte arme med hænderne på væggen. Sæt fødderne så langt væk fra væggen som muligt, og hold en spænding i hele kroppen. Giv dig selv et skulderklap ved at føre en hånd til modsatte skulder.



## 6 | Wall sit i små doser

Sid med ryggen op ad væggen, og bøj knæene, så de er i ca. 90 graders vinkel. Lav øvelsen i korte intervaller, hvor du kort rejser dig og derefter vender tilbage til wall sit.

## 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.