

HJERTEMOTION FÅ PULSEN OP

Hensigten med øvelserne er, at du skal blive forpustet. Det forbedrer din kondition og dit kredsløb. Det er forskelligt fra person til person hvor lang tid og i hvilket tempo, du kan udføre øvelserne. Det er også vigtigt, at du tilpasser længden af dine pauser til dit niveau.

Lad pulsen komme helt på plads, inden du går i gang med næste øvelse. Nogen af øvelserne vil føles lette og andre hårde.

Tilpas øvelserne, så du bliver forpustet, men stadig kan fortsætte hver øvelse i 10-30 sekunder.

Udfør gerne øvelserne tre gange.

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



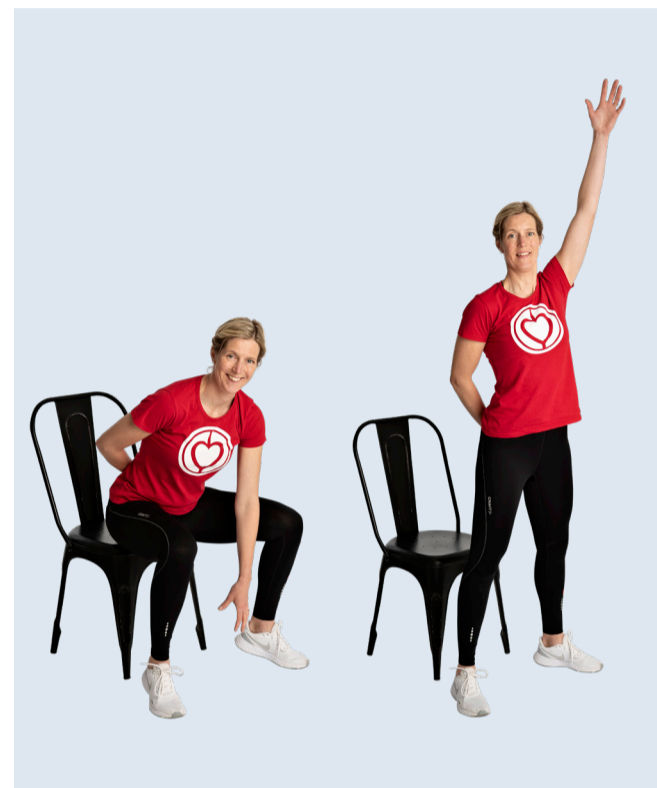
1 | Hænder til knæ

Start med hænderne over hovedet. Løft det ene knæ til vandret og før samtidig hænderne ned til knæet.



2 | Halv sprællemænd

Før modsatte arm og ben ud til siden.



3 | Rejs og sæt dig

Sid på stolen. I det du rejser dig, fører du den ene arm fra gulvet (mellem dine fødder) og op over hovedet, så du står med hånden over hovedet. Forestil dig, at du skal trække en snor op mod loftet.



4 | Høje knæ

Stå med strakte arme og gå med høje knæ.



5 | Hælsark

Spark din hæl op mod numsen. Det er ok, hvis du gerne vil støtte dig til fx en stol.



6 | Boksearme

Stå med let spredte ben. Spænd op i maven, så du står stærkt. Boks med armene på kryds af kroppen, så der skabes en rotation.

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.