

HJERTEMOTION HOLD BALANCEN

Øvelserne hjælper dig med at forbedre din balance. Evnen til at holde balancen har stor indflydelse på, hvor meget vi bevæger os. Når du udfører øvelserne, kan du støtte dig til noget, men forsøg at bruge støtten så lidt som muligt, så du udfordrer din balance på en tryk måde.

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



1 | Langsomme knæløft

Før låret op i ca. 90 grader i roligt tempo, og hold låret der i nogle sekunder. Skift derefter til det andet ben.



2 | Hælløft

Stå på begge fødder. Flyt vægten frem på tæerne, løft hælene, og stå der i nogle sekunder. Du kan udfordre dig selv yderligere ved at gå på tæer.



3 | Krydsskridt

Stå med hoftebredde mellem fødderne, og kryds det ene ben foran det andet. Skift til det andet ben.



4 | Tåløft

Flyt vægten tilbage på hælene. Løft tæerne, og stå der i nogle sekunder. Du kan udfordre dig selv yderligere ved at gå på hælene.



5 | Gå på line

Find en linje i underlaget, du kan følge, og brug den som en line, du går på.



6 | Udfald til siden

Stå med samlede ben. Tag et skridt ud til siden og retur. Gentag med det andet 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 klar til at hjælpe dig.