

Yoga med Amalie – smidighed

Kom med på yogamåtten, når instruktør Amalie Klæstrup guider dig gennem seks blide yogaøvelser, der øger fleksibilitet og smidighed i især ryg og hofter og giver kroppen ro og balance. Yogaen er mild, men effektiv, og de rolige bevægelser hjælper kroppen med at finde plads og lethed. Har du udfordringer med ryg, knæ eller hofter, kan du bruge tæppe, pude eller klods som støtte.



1 Liggende twist

Læg dig på ryggen, bøj knæene ind til maven, og lad dem falde til siden. Stræk modsatte arm ud, og vend evt. hovedet samme vej. Træk vejret roligt og hold stillingen et minuts tid. Skift side.



2 Sommerfuglen

Sid ned med fodsålerne samlet, og lad knæene falde ud til siden. Tag en dyb ind- og udånding, og ræk rygsøjlen mod himlen. På en udånding bøj albuerne, og ræk overkroppen mod gulvet. Gå hænderne udover gulvet, og find længde i rygsøjlen. Hold stillingen, så længe det føles rart.



3 Hjortestilling

Undgå stillingen, hvis du har knæproblemer. Fra sommerfuglens stilling føres det venstre ben bagud. Tag en indånding, og på en udånding ræk dig udover højre hofte, mens du går hænderne frem. Sæt underarmene i gulvet, og træk vejret roligt. Skift side.



4 Siddende twist

Sid med strakte ben, bøj det ene knæ, og placer foden på ydersiden af modsatte ben. Drej overkroppen, og sæt albuen i spænd ved knæet. Bliv i stillingen 5–7 åndedræt. Skift side.



5 Sfinks med variation

Læg dig på maven, placér albuerne under skuldrene, stem underarmene i gulvet, og løft overkroppen til en sfinks. Tag 4–8 åndedræt. Variation: Stem hænderne i gulvet, stræk overkroppen opad. Tag et par dybe åndedræt, og kom tilbage til liggende stilling.



6 Barnets stilling

En beroligende hvilestilling. Sæt dig på knæ, placér storetæerne sammen, sænk hofterne mod hælene, og hvil panden i gulvet eller på hænderne. Træk vejret roligt, og lad musklerne slippe langs rygsøjlen.

Øvelser for dit hjerte

Træningsprogrammerne 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.