

# Få pulsen op

Få sved på panden, og mærk dit hjerte banke med disse 6 øvelser, som du kan lave derhjemme i stuen eller som en aktiv pause på jobbet. Øvelserne skyder pulsen i vejret og forbedrer din kondition og dit kredsløb. Udfør dem tre gange af 30 sekunder med en kort pause mellem hvert sæt. Tempoet skal være højt – men du bestemmer selv intensiteten. Det vigtigste er, at du kommer i gang.



**1 Hånd til knæ**  
Start med hænderne over hovedet. Løft det ene knæ til vandret, og før samtidig modsatte hånd til modsatte knæ. Skift mellem højre og venstre hånd og knæ.



**2 Sprællemænd**  
Start med samlede ben og hænderne langs siden. Hop ud til siden, mens du svinger armene op over hovedet. Er det for hårdt for dig at hoppe, så tag et step ud skiftevis til højre og venstre ben.



**3 Rejs og sæt dig**  
Sid på stolen med hænderne mellem benene. Rejs dig hurtigt op, mens du fører armene strakt over hovedet.



**4 Boksning**  
Stå med let spredte ben. Spænd op i maven, så du står stærkt. Boks hurtigt med armene på kryds af kroppen.



**5 Hælsark med stol**  
Stå med hænderne placeret ved en stabil stol eller et bord. Træk hælene så højt op bagtil, at du kan sparke dig selv i numsen.



**6 Kajaksving**  
Stå med let spredte ben og sving med armene, som om du padler i en kajak. Sving gerne armene kraftigt.

## 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.