

Giv slip på spændingerne

Prøv disse enkle øvelser, som løsner op i overkroppen og hjælper dig med at mærke din krop på en ny måde. Hver øvelse fokuserer på at afspænde forskellige områder. Du kan lave dem enkeltvis eller sætte dem sammen til et lille program.



1 Liggende rotation

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og armene ud til siden. Lad dine knæ falde til den ene side, mens du drejer hovedet til den modsatte side. Find en rytme, så når du trækker vejret ind, kommer du ind til midten, og når du puster ud, kommer du ud til siden.

Du kan blive i yderstillingen, så længe det er rart. Du kan måske mærke et stræk i brystet eller skulderen. Det er helt ok.



2 Hjerteråbner

Du skal bruge et sammenrullet håndklæde. Læg dig på ryggen oven på håndklædet, så håndklædet er mellem dine skulderblade. Stræk arme og ben og mærk et blidt stræk hen over brystkassen. Bliv i stillingen, så længe det er rart, og fokusér på en rolig og dyb vejtrækning.



3 Hold-slip

Du kan både lave den siddende og stående. Øvelsen skal løsne spændinger i skulder og nakkeområdet.

Træk skuldrene op mod ørene, og hold spændingen i ca. 5-10 sekunder, og giv så slip på spændingen.

Gentag 5-10 gange.



4 Vejtrækningsøvelse

Øvelsen kan laves alle steder både ude som inde, liggende som siddende.

Placér dig behageligt, luk øjnene, hvis du synes, det er rart.

Fokusér på dit åndedræt, og giv tid til behagelige dybe åndedrag. Prøv at koncentrere dig om de små perioder i dit åndedræt mellem ind- og udånding, hvor du hverken trækker vejret ind eller ud. Du skal ikke forsøge at holde vejret. Du bestemmer selv, hvor længe du bliver i øvelsen.

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.