

Styrk din ryg og mave

Disse øvelser styrker din mave og ryg. Øvelserne er fokuseret omkring dit muskelkorset mellem ribben og hofteben. Prøv at begynde med at tage 3 x 10 gentagelser af hver øvelse og med tiden skrue op til 3 x 15 gentagelser. Hvis du oplever at blive træt i lænden, så tag en kort pause, og genoptag så øvelsen.



1 Dybe mavemuskler
Lig på ryggen med benene løftet, så du har 90 grader i hofte og knæ. Hold lænderyggen stabilt i gulvet, mens du skiftevis strækker det højre og venstre ben. Stræk kun benene så langt frem, at du kan holde lænden i samme position.



2 Dynamisk sidebøjning
Stå med hænderne på hovedet og bøj overkroppen til siden samtidig med, at du løfter samme sides knæ ud til siden. Sørg for at spænde godt op i maven.



3 Diagonalløft
Lig på maven med panden i underlaget og armene strakt frem foran hovedet. Løft modsatte arm og ben på samme tid.



4 Skrå mave
Siddende tilbagelænet med ret ryg, så mavemusklerne er aktive. Med eller uden fødderne i gulvet. Rotér i overkroppen, og ræk den ene arm bagud.



5 Rygstrækkere
Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Du kan evt. have håndvægte med. Bøj dig frem, til du står med 90 grader i hoften. Hold dine knæ strakte og ryggen ret. Ret dig op og gentag.



6 Hænderne op
Stå på bredstående stilling i benene, fødderne peger skråt ud. Hænderne på hovedet. Spænd godt op i maven, og hold ryggen stabil, mens du bøjer i knæene. Hold overkroppen oprejst. Stræk benene og gentag.

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.