

# Træn med håndvægte

Disse øvelser styrker dine store muskelgrupper, og du kan med fordel bruge håndvægte eller vandflasker med vand eller sand. Gentag øvelserne 12 gange. Find en belastning, der passer med, at du kan gentage øvelsen 12 gange, før du har behov for en pause. Programmet indeholder også to øvelser af 30 sekunders varighed, hvor du gerne må blive forpustet.



**1 Squat**  
Stå med skulderbredde mellem fødderne og evt. håndvægte i hænderne eller en rygsæk med vægt i på ryggen. Lav derefter 12 knæbøjninger. Forsøg at holde dine knæ parallelle i bevægelsen.



**2 Triceps**  
Stå med den ene hånd støttende på en stol/bænk og modsatte ben strakt bagud. I den anden hånd har du en håndvægt, som du løfter op langs kroppen.



**3 Høje knæløft**  
Løft skiftevis højre og venstre knæ i 30 sekunder. Du bestemmer tempoet, men sørg for at få pulsen op. Øvelsen kan både udføres stående og siddende.



**4 Bækkenløft**  
Læg dig på ryggen enten med fødderne i gulvet eller oppe på en stol (hvis du vil udfordres lidt mere). Du kan evt. have din håndvægt placeret på maven. Løft din bagdel op, så der dannes en lige linje fra knæ til skulder.



**5 Biceps**  
Stå med skulderbredde mellem fødderne og håndvægte i hænderne. Bøj og stræk i albuerne.



**6 Løb på stedet**  
Løb på stedet i 30 sekunder, så du får pulsen op.

## 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.