

Hvilken træning er bedst ved hjertesvigt?

Er det bedst at dyrke styrketræning eller konditionstræning? Der findes mange holdninger til emnet, og det kan være forvirrende at finde ud af, hvad der er den rigtige træningsform.

Helt overordnet kan man sige, at den bedste type træning er den, du får gjort. Det afgørende er, at du træner jævnlige og belaster kroppen tilpas. Derfor skal du først og fremmest vælge en motionsform, du kan lide – på den måde kan du holde frekvensen oppe.

Når det så er sagt, er der selvfølgelig forskel på, hvordan forskellige træningsformer påvirker kroppen.

Se videoen, der giver dig gode motionstips:

Styrketræning med hjertesvigt

Når du styrketræner, arbejder du mod at gøre musklerne større og stærkere ved at belaste dem.

Lever du med hjertesvigt, kan du ikke længere overkomme så meget som tidligere. Det medfører som regel en mere stillesiddende livsstil, som hurtigt kan udvikle sig til en ond cirkel. Bliver musklerne ikke belastet, forfalder de, og du bliver svagere og kan endnu mindre.

I takt med, at du bliver ældre, får kroppen desuden sværere ved at opretholde muskelmassen. Derfor bliver det endnu vigtigere at styrke musklerne for at modvirke det aldersrelaterede muskeltab.

Gavner også knoglerne

Styrketræning gør ikke kun musklerne stærkere, men er samtidig med til at styrke knoglerne, så de kan klare en større belastning uden at brække. Det er særligt gavnligt for ældre mennesker, da knoglerne ofte

bliver svagere med alderen.

Sådan styrketræner du bedst

Skal du tage få gentagelser med en tung vægt eller flere gentagelser med en lettere? Der findes mange holdninger til, hvordan du styrketræner optimalt.

Generelt set vil de fleste, der lever med hjertesvigt, have mest gavn af at træne med let til moderat belastning – det kan for eksempel være ved at vælge en vægt, du kan løfte 8-12 gange. Det er også helt fint at vælge en lettere vægt og lave flere gentagelser end 12. Det vigtigste er, at du træner, indtil musklerne er trætte.

Vælger du en tungere vægt, som du kun kan løfte få gange, stiger risikoen for overbelastning og skader.

I et fitnesscenter kan du både træne med løse vægte og i maskiner. Hvis du ikke er vant til at styrketræne, kan træningsmaskinerne være et godt valg. De hjælper til at styre kroppens bevægelser, så du nemmere undgår skader.

Hvis du træner hjemme, bør du købe vægte med løse skiver, så du kan tilpasse vægten til den enkelte øvelse. Der er nemlig stor forskel på, hvor stærke, kroppens forskellige muskler er. Føles håndvægte for tunge, kan du prøve at bruge træningselastikker eller lave øvelser, hvor du udelukkende bruger kroppens egen vægt.

Stoletræning er også en mulighed for at bevæge kroppen på en skånsom måde. Vi har samlet en række gode øvelser til dig.

Konditionstræning med hjertesvigt

Konditionstræning kan være løb, cykling, rask gang eller svømning. Her sigter du mod at forbedre hjertets, blodets og lungernes evne til at transportere og optage ilt.

Når du træner din kondition, styrkes hjertemusklen, så hjertet bliver bedre til at pumpe blod rundt i kroppen. Åndedrætsmusklerne styrkes også, så lungerne bliver bedre til at ilte blodet. Samtidig øges antallet af de små blodkar, der forsyner musklerne med ilt, og på den måde bliver kroppens muskler bedre til at optage den ilt, hjertet sender rundt i systemet.

De forbedringer, du opnår, gør, at hjertet bliver mindre belastet – både når du er aktiv, men også når du er i hvile. Og det er særligt gavnligt, hvis netop dit hjerte er under øget belastning.

Som en ekstra sundhedsmæssig gevinst gør konditionstræningen også kroppen bedre til at regulere blodsukkeret og forbrænde kalorier. Derved bliver det nemmere at holde en sund vægt.

Du skal have pulsen op

Kroppen kommer kun i bedre form, hvis den presses til at yde mere, end den er gearet til her og nu. Så skal du have gavn af din konditionstræning, er det nødvendigt at træne hårdt nok til, at du bliver forpustet og mærker pulsen stige – uden at overbelaste dig selv.

Derfor anbefales et moderat tempo, hvor du stadig er i stand til at tale undervejs. Sæt dog gerne hastigheden ned i perioder under træningen, når det føles nødvendigt.

Styrke-eller konditionstræning?

Hvad er så bedst: styrke- eller konditionstræning? For langt de fleste er svaret: Begge dele.

Hvis du vil opnå den størst mulige sundhed, bør du veksle mellem træningsformerne. På den måde træner du hele kroppen og holder dig i gang ugen rundt. Samtidig gør afvekslingen, at du bedre undgår de overbelastningsskader, der kan opstå ved ensidig træning.

Du kan vælge at styrketræne 2-3 gange om ugen, og træne din kondition yderligere 2-3 gange på de andre dage.

Psyriske gevinster ved at træne

Lever du med hjertesvigt, er der mange ting, du måske tidligere tog for givet, som pludselig bliver anstrengende – eller du slet og ret ikke længere kan gøre. Og det kan gå ud over humøret.

Men fysisk træning kan hjælpe dig til et bedre humør på flere områder. Når du kommer i bedre form, vil du forhåbentlig opleve, at der er lidt flere ting, du igen kan gøre. Det kan styrke dit selvværd og give dig fornyet mod på livet.

Prøv stoletræning derhjemme

Kniber det med overskuddet, kan det være en god ide at starte med at lave lette øvelser på stol. Vi har samlet en håndfuld videoer med træningsøvelser, der er nemme at lave hjemme i din egen stue.

Relateret indhold

Kost og hjertesvigt

Kost og motion med hjertesvigt

Rygning, alkohol og hjertesvigt

Træningsøvelser

Motion med hjertesvigt

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/det-vi-goer/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/rygning-alkohol-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>

