Træningsøvelser

Selvom du har hjertesvigt og hurtigere føler dig træt og forpustet, er det stadigvæk vigtigt at bevæge kroppen. Derfor har vi samlet en håndfuld øvelser her på siden, som du kan lave på en stol:

- Tå-løft
- Roning
- Knæstrækninger
- Knæløft
- Armstød

Træn et par minutter hver dag – ikke mere end du kan klare. Og tal altid med din læge, før du begynder.

Tå-løft

Prøv siddende tå-løft. Øvelsen er en udvidet variant af den velkendte venepumpe-øvelse, som fremmer bevægeligheden og blodomløbet i fødder og ben.

Se videoen, der viser, hvordan du gør

Sådan gør du

- Sid med begge fødder i gulvet
- Løft tæerne roligt
- Rul fødderne frem på tæerne og løft hælene
- Mærk, det spænder i lægmusklerne

- Stræk benene og gentag bevægelsen
- Husk at trække vejret imens

Roning

Træn overkroppen med denne siddende ro-øvelse. Den øger blodomløbet og styrker musklerne i arme og skuldre.

Se videoen, der viser, hvordan du gør

Sådan gør du

- Sid på en stabil stol med ret ryg
- Stræk armene frem med tommelfingrene op. Men undgå at løfte hænderne højere end hovedet.
- Træk albuerne tilbage og klem skulderbladene sammen
- Stræk armene ud igen
- Husk at trække vejret imens

Knæstrækninger

Træn dine ben på en enkel og skånsom måde med disse siddende knæstrækninger. De styrker musklerne og øger bevægeligheden uden at belaste knæene unødigt.

Se videoen, der viser, hvordan du gør

Sådan gør du

- Sid med fødderne i gulvet og samlede knæ
- Stræk det ene ben i roligt tempo
- Hold det i et sekund og bøj det tilbage
- Gentag med det andet ben
- Husk at trække vejret, når du laver øvelserne

Knæløft

Siddende knæløft er en øvelse, som styrker blodomløbet og musklerne i benene - særligt lår og baller.

Hvis du øger hastigheden en lille smule, kan du desuden nemt få pulsen i vejret. Det er sundt - også for de fleste hjertepatienter. Men træn ikke hårdere, end du kan klare.

Se videoen, der viser, hvordan du gør

Sådan gør du

- Løft dit ene knæ så højt som muligt
- Sæt foden roligt tilbage på gulvet
- Gentag med det andet ben
- Husk at trække vejret imens

Armstød

Disse siddende diagonale armstød er en effektiv øvelse, som styrker både arme, skuldre og lænd. Hvis du lider af hjertesvigt, bør du holde armene under hovedhøjde, når du laver øvelserne.

Se videoen, der viser, hvordan du gør

Sådan gør du

- Bøj armene, så hænderne kommer op til skuldrene
- Drej overkroppen roligt samtidig med, at du støder den ene arm skråt op forbi kroppen
- Bevæg kroppen tilbage til udgangspunktet
- Gentag med den anden arm
- Husk at trække vejret imens

Relateret indhold

Kost og hjertesvigt

Hvilken træning er bedst ved hjertesvigt?

Rygning, alkohol og hjertesvigt

Kost og motion med hjertesvigt

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/traeningsoevelser*

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/traeningsoevelser
- https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser#taa-loeft
- https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser#roning
- https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser#knaestraekninger
- https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser#knaeloeft
- https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser#armstoed
- https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt
- 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/rygning-alkohol-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/motion-med-hjertesvigt