

# Hjertepatienter (Træningsprogram)



## Information

Dette træningsprogram er et supplement til din hjertetræning på sygehuset og efterforløbet. Det er et redskab til, hvordan du selv kan træne, således du får mest muligt ud af dit træningsforløb.

## Hvorfor

Når du motionerer regelmæssigt, vil din krop opnå en række fordele, der mindsker risikoen for hjertekarsygdomme:

- Kredsløbet bedres
- Blodtrykket falder
- Hjerterytmen bliver mere stabil
- Insulin følsomheden bedres.

Du skal være aktiv mindst 30 minutter om dagen for at forebygge livsstilssygdomme – eventuelt delt op i 3 x 10 minutter. Et par gange i ugen skal du derudover have pulsen op i minimum 20 minutter.

## Hvor anstrengende skal træningen være?

I forbindelse med din træning på sygehuset vil du blive introduceret til Borgskalaen. Borgskalaen er en anstrengelseskala, du kan bruge til at sikre dig, at du træner ved den rigtige intensitet.

Som hjertepatient skal din træning ligge omkring **BORG 12-13**, det vil sige du er lidt forpustet, men kan godt tale imens.

Effekten af din træning bedres, hvis du indlægger "spurter" i træningen, hvor du bliver forpustet **BORG 14-16**.

RPE Borgskala	Egenoplevelse af åndedræt
<10	Ikke forpustet
10-11	Svagt forpustet Samtale flydende
12-13	Lettere forpustet Samtale mulig
14-16	Forpustet Korte sætninger
17-19	Meget forpustet Ord, men ikke sætninger
	Hyperventilerer

## Ideer til træning

På hjerteforeningens hjemmeside <https://www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse/motion/traeningsprogrammer/> kan du finde forskellige træningsprogrammer målrettet hjertepatienter.

Du kan også benytte følgende program, der er sammensat, så det tager ca. 30 minutter og tilgodeser både din kondition og muskelstyrke.

Derudover anbefaler Hjerteforeningen, at fysisk aktivitet lægges ind som en naturlig del af hverdagen. Det handler om at få nogle gode vaner:

- Tag trappen, når muligheden er der
- Cykle eller gå ud at handle, til arbejde osv.
- Leg med dine børn og børnebørn
- Cykle eller gå en tur dagligt
- Tag i svømmehallen

### OBS! Træn ikke hvis

- Du har trykken for brystet
- Du har feber
- Dit blodtryk er over 180/105
- Du føler dig forpustet i hvile

## Træningsprogram

Gå/cykel en tur på 15 minutter hvor du bliver let forpustet (Borg 12-13)



### Øvelse nr. 1 - Squat

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og ud fra væggen.

Bøj i knæene, mens overkroppen holdes ind til væggen.

Øvelsen gøres sværere ved at gå længere ned i knæ, dog max. 90 grader.

Gentages 3 x 10 gange



### Øvelse nr. 2 - Elastik øvelse

Stå på elastikken og kryds denne.

Ret dig op og stræk armene op over skulderhøjde, som vist på billedet. Hvis du ikke har elastik, kan håndvægte eller flasker med sand i bruges.

Gentages 3 x 10 gange



### Øvelse nr. 3 - Træde op på trin

Stå med det ene ben på et trin.

Stræk knæet og løft dig langsomt op på ét ben. Sænk dig ned igen.

Gentages 3 x 10 på hvert ben.



### Øvelse nr. 4 - Gang/løb på stedet

Gå i rask tempo på stedet mens albue og modsatte knæ mødes.

Udføres i ca. 2 minutter.

Du skal blive forpustet svarende til Borg 14-16.