

Sådan træner du i hverdagen, når du har nedsat pumpefunktion i hjertet

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner i hverdagen, når du har nedsat pumpefunktion i hjertet.

KONDITIONSTRÆNING

Konditionstræning kan være jogging, gang eller træning på kondicykel. Vi anbefaler, at du konditionstræner 3-7 gange per uge i 10-15 minutter. Du kan med fordel træne i intervaller.

Jogging eller gang

Variér tempoet for eksempel ved skiftevis at jogge og gå.

Variér ruten og gå gerne i kuperet terræn.

Arbejdsfasen svarer til, at du jogger eller går op ad bakke.

Under arbejdsfasen må du gerne blive forpustet svarende til Borg 15.

Træning på kondicykel

Start med at cykle med 50-60 omdrejninger per minut (RPM) og med ½ KP modstand på cyklen (hvilefasen).

Variér træningen ved skiftevis at køre 90 sekunder med 50-60 omdrejninger per minut og 30 sekunder med 70-80 omdrejninger per minut (arbejdsfasen). Øg modstanden, hvis du er i bedre form.

Variér intervallerne, så du cykler 1 minut i hvilefasen og 1 minut i arbejdsfasen.

I arbejdsfasen må du gerne blive forpustet svarende til Borg 15.

STYRKETRÆNING

Du kan styrketræne på maskiner, med vægte eller med elastikker. Vi anbefaler dig at styrketræne 3 gange om ugen med 2 sæt af hver øvelse med 15-20 gentagelser (til udmattelse).

Start med 10 minutters opvarmning fx på kondicykel.

Undgå træning, hvor du spænder musklerne uden at bevæge leddene (isometrisk træning).

Træn de store muskler i arme, ben, ryg og mave. Lav øvelserne en ad gangen, da det kan være anstrengende at træne flere muskelgrupper samtidigt.

Det kan føles hårdere at træne armene frem for benene, da armene sidder tættere på hjertet.

Styrketræning kan engang imellem erstattes af en anden daglig aktivitet fx havearbejde eller rengøring.

ØVRIGE ANBEFALINGER

- Prioritér konditionstræning, fx en daglig gåtur i de perioder, hvor du ikke har så meget energi.
- Hold pauser undervejs, mens du laver styrke- og konditionstræning.
- Start langsomt og øg tempoet og belastningen gradvist.
- For hård træning eller aktivitet én dag kan gøre dig træt og øm dagen efter – hvilket er i orden i et mindre omfang. Du må ikke blive så træt, at du ikke kan klare dine almindelige aktiviteter i dagene efter.
- Find din grænse for aktivitet og træning, så du ikke overbelaster dig selv.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10