

Hjärta – hur ska jag träna?

Minska mängden stillasittande tid: försök att resa på dig minst 1 gång/timmen vid sittande sysslor som tv, läsning, handarbete m.m.

Vardagsmotion: all aktivitet du utför där du använder kroppen i minst 10 min i följd räknas. Målet är att komma upp i minst 150 minuter aktivitet i vecka av måttlig intensitet.

Träning: Det innebär att den fysiska aktiviteten har ett syfte att förbättra fysisk funktion.

Träna kondition (pulsökande aktivitet) minst 3 ggr/vecka, 40 min sammanhängande, komplettera med styrka för de stora muskelgrupperna 2 gånger/vecka, samt om du är över 65 år lägg till balansträning.

- Träningen bör vara regelbunden för att ge effekt, och önskvärt är att träningen skall bli en livslång vana.
- I samband med din träning, värm upp kroppen i minst 10 minuter innan och varva ner i 5–10 minuter i slutet av passet. Detta är viktigt för att hjärtat ska må bra under och efter träningen.
- Du skall känna att pulsen går upp under träningen och att du blir andfådd. På Borgskalan skall du försöka ligga på 15–17. Om du har hjärtsvikt bör du ligga något lägre, på 13–15.
- Avbryt träningen om du får ont eller känner obehag. Tänk på att ha med dig nitroglycerin om du har detta.



Borgs ansträngningskala

6	Ingen ansträngning alls
7,5	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

Kontaktuppgifter

Central fysioterapi
Tfn 033 – 616 12 79

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats.

