



## Anbefalinger: Trening ved hjertesvikt

Personer med stabil hjertesvikt anbefales både utholdenhetstrening og styrketrening. De fleste kan ta utgangspunkt i disse anbefalingene, men velg øvelser tilpasset din fysiske form og eventuelt andre sykdommer. Er du i svært dårlig fysisk form anbefales det å starte rolig og øke intensiteten gradvis.

### Utholdenhetstrening:

- Bli gjerne litt svett og andpusten daglig, men prøv å få til tre økter hver uke.
- Eksempler på gode treningsformer: rask gange (i motbakke), løping, sykling, etc.
- Du kan variere mellom å trene intervaller og å trene kontinuerlig på samme intensitet gjennom hele økta.
  - ✓ Intervalltrening er veksling mellom høy og moderat intensitet. Du kan for eksempel trene i 3–4 minutter med høy intensitet (tilsvarer at man er kraftig andpusten og ikke i stand til å føre en samtale). Dette etterfølges av aktiv pause i 3–4 minutter på moderat intensitet (tilsvarer at man er lett andpusten, men greier å snakke sammenhengende). Dette bør gjentas 2–3 ganger. Intervalltrening kan også utføres med for eksempel 30 sekunder høy intensitet etterfulgt av ett minutt moderat intensitet. Dette bør gjentas 10–12 ganger.
  - ✓ Ved kontinuerlig trening anbefales moderat intensitet slik at du kan holde på minst 20–30 minutter sammenhengende.
- Øk belastningen etter hvert som du blir sprekere, for eksempel ved å øke hastigheten eller stigningsprosenten på tredemølla. Eller gå raskere og velg brattere bakker.
- Husk at litt trening er mye bedre enn ingen, og at høy intensitet gir større fremgang.

### Styrketrening:

- For god effekt kan du trene styrke mellom to og tre ganger hver uke.
- Ha fokus på å store muskelgrupper som ben, men ikke glem rygg, mage, bryst og armer. Fokuser heller på øvelser for mindre muskelgrupper dersom du har alvorlig hjertesvikt og lav treningstoleranse.
- Gjennomfør mellom 8–15 repetisjoner av hver øvelse, og velg så tung belastning at du er sliten etter siste repetisjon. Repeter hver øvelse 3–4 ganger.
- Øk belastningen etter hvert som du blir sterkere og klarer flere repetisjoner.

### Oppvarming og nedtrapping:

- Start treningsøkten med 10–15 minutter oppvarming.
- Avslutt med rolig nedtrapping av intensitet.