

**Faktablad: Muskelträning****Låt dina muskler hjälpa ditt hjärta**

Försämrad muskelfunktion är vanligt vid hjärtsvikt. Försämringen kan till stor del förklaras av att många med hjärtsvikt rör sig mindre och förlorar muskelstyrka.

Den sämre muskelfunktionen gäller både musklernas styrka och uthållighet, det vill säga hur stark muskeln är och hur länge den orkar arbeta. Framför allt märker man detta i musklerna på lårets framsida, som är viktiga när man går i trappor, backar eller lyfter tungt. Lårmuskulaturen är en stor muskelgrupp som behöver mycket syre. Även styrkan och uthålligheten i armarna påverkas, vilket märks i vardagen när man hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, handlar, jobbar i trädgården mm.

**Du klarar vardagen bättre med starka och uthålliga muskler**

Musklernas styrka och uthållighet säger mycket om hur du klarar vardagens aktiviteter. Starka muskler hjälper ditt hjärta och gör att du orkar mer. Starka ben gör dig mindre andfådd i en backe och starka armar gör att du orkar hålla på med dina vardagliga sysslor längre. Att träna dina muskler är något av det viktigaste du kan göra för dig själv när du har hjärtsvikt. Genom att träna dina muskler kan du hjälpa ditt hjärta.

**Muskelträning kräver mindre av ditt hjärta än konditionsträning**

När man har hjärtsvikt är det ofta andningen som sätter stopp vid ansträngning. Man blir andfådd, orkar inte gå längre och måste stanna och vila. Muskelträning kräver mindre av hjärtat än konditionsträning och kan därför vara en bra träningsform att börja med vid hjärtsvikt.

**Kom ihåg!**

*”Träning gör att du orkar mera trots att hjärtats förmåga är försämrad.”*



*”Musklernas styrka och uthållighet säger mycket om hur du klarar vardagens aktiviteter.”*



## Några grunder i styrketräning

När du börjar träna är det vanligt att du hittar ett antal övningar som du lär dig och som du sedan arbetar med en längre tid. Vid muskelträning är det viktigt att fortsätta öka belastning och frekvens för att musklerna ska fortsätta att utvecklas och bli starkare. När du hållit på ett tag är det därför viktigt att du anpassar din träning efter dina framsteg. Här får du lite råd och tips inför din muskelträning.

## Repetitioner, set, vikt och vila

Program för muskelträning bygger ofta på att man gör ett antal repetitioner och set med en viss vikt. Antal repetitioner är hur många gånger du gör övningen i rad utan paus. Set är hur många gånger du gör repetitionerna med vila mellan. Vikten är till exempel hur tunga hantlar du har eller hur många kilo du ställer in styrketräningsmaskinen på.

*Till exempel:*

**Repetitioner.** Du gör 10 uppresningar från stol i rad utan att vila. Då gör du 10 repetitioner.

**Set.** Du upprepar dina 10 repetitioner 3 gånger, med vila mellan. Då gör du tre set.

**Vila.** Mellan varje set vilar du ca 1 till 2 minuter.

**Vikt.** Du har hantlar om t ex 2 kg i händerna när du gör din uppresning från stol.

## Styrka eller uthållighet?

Du kan välja att träna muskelns styrka eller uthållighet beroende på hur många repetitioner du gör och hur mycket vikt du använder. Du tränar styrka när du väljer högre vikter som gör att du orkar färre repetitioner. Du tränar uthållighet när du gör fler antal repetitioner, kanske med lägre vikt.

*Till exempel:*

**Styrka.** Du gör 8–12 repetitioner och använder hantlar om 3 kg.

**Uthållighet.** Du gör 15–25 repetitioner och använder hantlar om 1 kg.



### Varierad träning ger bäst effekt

Det är viktigt att variera sin träning och det behöver inte vara svårt. Ett sätt att variera träningen är att göra övningarna i en annan ordning, så man inte följer samma schema hela tiden. Ett annat sätt är att öka antalet repetitioner när man känner sig stark, och när man sedan orkar många repetitioner kan man lägga på mera vikt och göra färre repetitioner.

Man kan också göra få repetitioner med hög vikt vid ett träningstillfälle och många repetitioner med låg vikt nästa gång. Du kan också variera antalet set, genom att göra flera set med färre repetitioner och högre vikt eller färre set om du gör många repetitioner.

### Träna samma muskler minst två gånger per vecka

Muskler behöver repetition för att bli starkare. Därför är det viktigt att du gör samma övningar minst två gånger i veckan. Det är bättre att du gör ett kort pass flera gånger i veckan, än ett långt pass en gång i veckan.



### Anpassa träningen efter hur du mår

Det är viktigt att känna efter hur man mår vid varje träningstillfälle. Många med hjärtsvikt upplever att de har ”bra” och ”dåliga” dagar och behöver då anpassa träningen efter dagsformen. Tycker man detta är svårt kan man få hjälp av sin fysioterapeut.



## Några grunder i muskelträning

### Börja träna muskelstyrka

#### Träna 2–3 gånger per vecka.

Gör varje övning med en vikt så att du klarar **8–12 repetitioner** utan paus:

- Orkar du inte göra 10 gånger – byt till lättare vikt.
- Orkar du mer än 15 gånger är vikten för lätt – byt till en tyngre.

Gör 2–3 set av varje övning med 1–2 minuters vila mellan varje set.



### Börja träna muskeluthållighet

#### Träna 2–3 gånger per vecka.

Gör varje övning med en vikt så att du klarar **15–25 repetitioner** utan paus:

- Orkar du inte göra 15 repetitioner – byt till en lättare vikt.
- Orkar du mer än 25 gånger är motståndet för lätt – byt till en tyngre.

Gör 1–3 set av varje övning med 1–2 minuters vila mellan varje set.



### Blir du andfådd?

#### Träna med ett ben eller en arm i taget.

Blir du andfådd kan du göra övningen med en arm eller ett ben i taget. Det minskar belastningen på ditt hjärta och din andning och ger dig möjlighet att:

- Göra samma övning utan att hindras av att du blir andfådd.
- Träna dina muskler mera effektivt utan att andfåddheten begränsar dig.

#### Öka vilan mellan repetitionerna.

När du vilar längre, hinner du återhämta dig bättre inför nästa set.



## Frågor och svar

### Hur gör jag för att träna styrka?

Styrka = mer vikt och färre repetitioner.

Börja med 8–12 repetitioner.

### Hur gör jag för att träna uthållighet?

Uthållighet = flera repetitioner och mindre vikt.

Börja med 15–25 repetitioner.

### Hur många set ska jag göra?

Börja med att hitta rätt vikt och rätt antal repetitioner för att klara 2 set.

När du orkar 2 set, öka till 3 set.

### Hur mycket ska jag orka?

De sista två repetitioner i varje set ska vara riktigt jobbiga.

### Så här blir det jobbigare:

- Öka vikten.
- Öka antalet set (max 4 set).
- Öka antalet repetitioner (max 12 vid styrketräning, max 25 vid uthållighet).

### Så här kan du variera din träning:

- Gör övningarna i olika ordning varje gång du tränar.
- Öka eller minska antalet set från föregående träning.
- Öka vikten och gör färre repetitioner.
- Gör fler repetitioner, eventuellt med mindre vikt.
- Nya övningar.



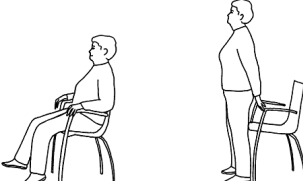
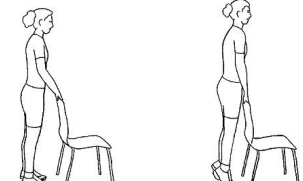
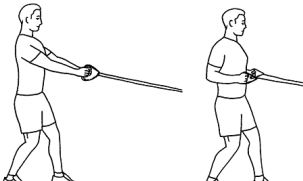
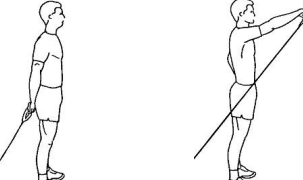
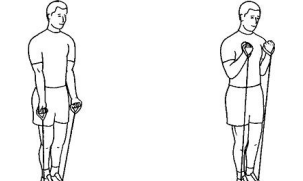
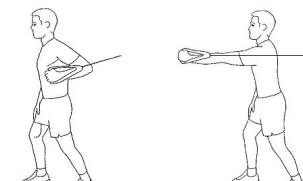
## Muskelstärkande övningar

### Innan du börjar

Läs sidorna 4 och 5 för att förstå grunderna i muskelträning och hur du ska göra för att öka nivån på din träning allt eftersom du orkar mera.

### Elastiska band

Stå eller sitt med det elastiska banden fastsatt i ett trappräcke, en soffa eller liknande.

Övning	Antal gånger	Gör så här
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Placera stolen bakom dig. Börja sittande med fötterna axelbrett isär. Tryck ifrån och res dig upp. Försök att inte använda armarna. Håll ryggen rak och blicken rakt fram. När du står upp, böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet igen.
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Stå bakom en stol/mot en vägg och ta lätt stöd med händerna på stolsryggen/väggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, sänk försiktigt ner igen.
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra de elastiska banden mot magen/nedre delen av bröstet. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Lyft upp armen framför kroppen tills armbågen är i ansiktshöjd. Sänk långsamt och upprepa. Tänk på att hålla armen rak.
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Placera bandet under fötterna. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Sänk långsamt och upprepa.
	<b>För styrka:</b> 8–12 repetitioner <b>För uthållighet:</b> 15–25 repetitioner <b>Antal set:</b> 1–3 set	Håll handen i brösthöjd under axeln. Pressa fram armen tills den är rak. Spänn magen- och nedre delen av ryggen under hela övningen. Släpp kontrollerat tillbaka. Upprepa.