

Hjertemotion går live

Hjerteforeningen tilbyder nu motion tilpasset hjertepatienter på nettet. Andre interesserede er velkomne til at træne med

Vi skal passe på hinanden ved at holde afstand i denne tid, hvor coronavirusen har medført markante ændringer i vores liv. Med fysisk afstand minimerer vi risikoen for at blive smittet. Men hjertet har stadig godt af motion, og derfor har Hjerteforeningen sat et nyt tilbud i søen. De næste tre fredage sender Hjerteforeningen "Hjertemotion LIVE" via Facebook, hvor en fysioterapeut viser motionsøvelser, der er gode for hjertepatienter og hjertet.

- Normalt tilbyder Hjerteforeningen Hjertemotion fordelt over hele landet på 180 hold, men coronavirus har midlertidigt sat en stopper for at mødes fysisk til træning. I Hjerteforeningen arbejder vi for den bedste livskvalitet for hjertepatienter, og derfor tilbyder vi i denne tid i stedet Hjertemotion LIVE. Her kan hjerte-kar-patienter følge træning med en instruktør og på den måde holde hjertet i form med fysisk træning derhjemme under corona-nedlukningen, siger Betina Egede Jensen, der er chef for National indsats – frivillige, patient og pårørendeindsats i Hjerteforeningen og fortsætter:
- Vi ved, at patienter med kronisk sygdom rammes hårdere i forbindelse med en infektion. Det skyldes, at patienter med kronisk sygdom har mindre modstandskraft og derfor er mere udsatte for alvorlig infektion, og derfor mistænker vi, at hjertepatienter er ekstra sårbare i forbindelse med en infektion med COVID-19. På den baggrund er vi ekstra glade for, at vi kan tilbyde motion i trygge rammer i hjemmet for hjertepatienter, siger Betina Egede Jensen.

Følg med, når Hjerteforeningen sender Hjertemotion-træning

Hver fredag kl. 11 foreløbigt frem til den 1. maj kan du overvære en live-streaming af Hjertemotion med en instruktør. Ved live-streamingen er der 30-40 minutters træning, og undervejs i træningen kan du via en chat med instruktøren få støtte og rådgivning til at gennemføre øvelserne. Der vil både være konditions- og styrketræning i Hjertemotion LIVE.

Livestreamingen foregår via Hjerteforeningens profil på Facebook. Efterfølgende kan du finde træningsvideoerne på hjertemotion.dk

På hjertemotion.dk ligger allerede to træningsvideoer, du kan starte op med. Alle interesserede kan følge træningsvideoerne.

Få den nyeste viden om coronavirus og hjertesygdom

Hjerteforeningen følger udviklingen af corona-virus og dens betydning for hjerte-kar-patienter tæt. Du kan finde den vigtige viden på hjerteforeningen.dk/corona

Hjertelinjen

Har du spørgsmål om din hjertesygdom og om coronavirus, kan du kontakte Hjerteforeningens rådgivere på den telefoniske rådgivning Hjertelinjen på 70 25 00 00. Der er åbent mandag til fredag mellem kl. 9 og 16.

Foto: Linda Johansen/Hjerteforeningen.