

Treningsprogram for deg som har kols

Fysisk aktivitet er viktig. Hvis du holder deg i aktivitet, vil du klare å håndtere de hverdagslige oppgavene på en bedre måte. Det vil gi deg bedre kontroll over tungpust, gjøre deg sterkere, øke toleransen for anstrengelse og forbedre balansen. Det anbefales at du trener en halv time hver dag i et tempo som gjør at du blir varm. Det anbefales også at du trener styrke 2–3 ganger i uken.

Dette programmet hjelper deg med å komme i gang.

Praktiske tips

- Legg treningen til den tiden av dagen da du har mest overskudd.
- Ha på praktiske sko og klær som har rom for bevegelse.
- Ta med deg anfallsmedisinen din hvis du vet at det kan hjelpe under trening.
- Ta en pause når du trenger det.
- Start med treningsøkter som ligger innenfor det du klarer, og husk å belønne deg selv når du er ferdig.

Slik får du kontroll over tungpust

- Pust inn gjennom nesen, og pust rolig ut med smale lepper. Denne teknikken kan du bruke både ved anstrengelse og hvile.

Utholdenhetstrening

– turgåing eller sykling

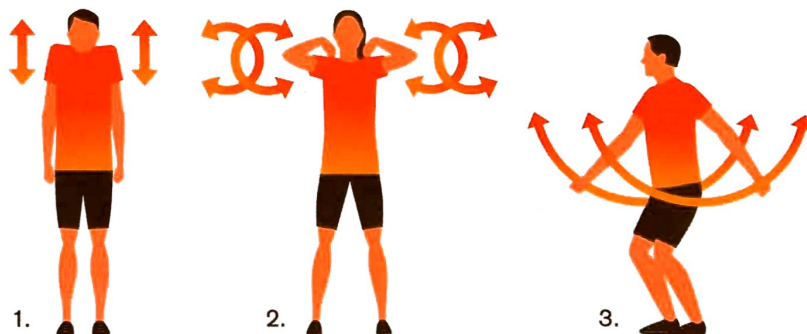
- Turgåing i terreng – det anbefales å veksle mellom normalt og raskt tempo.
- Sykling med konstant fart i oppoverbakke, eller sykling ved å veksle mellom normalt og raskt tempo.
- Kombinasjon av løping og gange. Begynn med å gå til du er varm, og løp deretter så lenge du klarer. Gå til du får pusten igjen, og start deretter å løpe.



Oppvarmingsøvelser

Stå med parallelle føtter og med tærne pekende rett fremover. Avstanden mellom dem skal være omtrent en skulderbredde. Eller sitt på kanten av en stol.

1. Løft skuldrene til ørene, og senk dem igjen.
2. Plasser fingertuppene på skuldrene. Gjør sirkulende frem- og tilbakebevegelse med albue til begge sider.
3. Sving armene bakover og fremover samtidig som du bøyer knærne.



Gjenta øvelsen minst 10 ganger.

Styrkeøvelser

Ha som mål å gjøre 3 x 10 repetisjoner av hver øvelse.

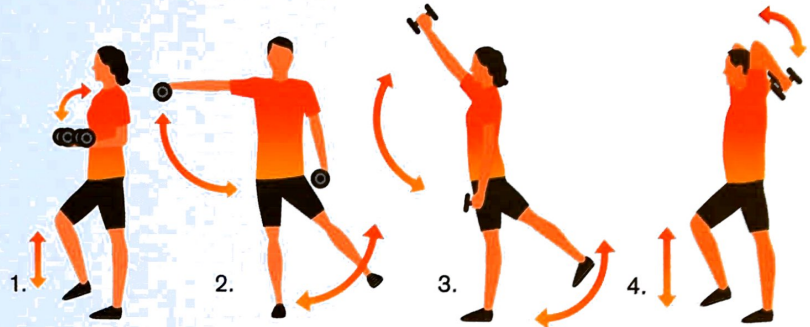
Bruk en belastning som er så stor at musklene er helt ferdige etter 10 repetisjoner.

Øvelsene skal gjøres i et jevnt tempo.

Armer og skuldre

Stå med parallelle føtter og med tærne pekende rett fremover. Avstanden mellom dem skal være omtrent en skulderbredde. Hold en håndvekt i hver hånd.

1. Hev og senk armene mens du går på stedet hvil.
2. Løft armene ut til siden og opp til skulderhøyde, håndbakene skal peke oppover, samtidig som du løfter motsatt ben rett ut til siden. Senk ned igjen, og gjenta.
3. Løft armene til ørene, håndflatene skal være vendt mot ørene, samtidig som du løfter motsatt ben rett bakover. Senk ned igjen, og gjenta.
4. Gå på stedet hvil samtidig som du plasser hendene bak hodet og strekker én hånd opp om gangen, slik at du beveger håndvekten opp over hodet. Senk ned igjen, og gjenta.

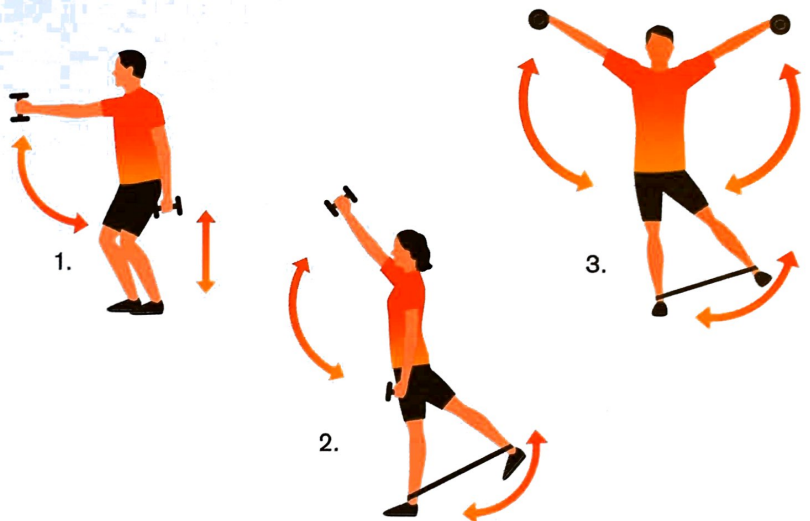


Ben

Stå med skulderbredde mellom føttene. Hold en håndvekt i hver hånd, og legg en strikk rundt ankene.

1. Bøy i knærne samtidig som du løfter armene opp til skulderhøyde, håndflatene skal peke innover. Senk ned igjen, og gjenta.
2. Løft ett ben rett bakover samtidig som du løfter motsatt arm opp til ørene, håndflatene skal være vendt mot ørene. Senk ned igjen, og gjenta.
3. Løft ett ben rett ut til siden samtidig som du løfter armene ut til siden og over hodet. Senk ned igjen, og gjenta.

Styrketrening kan også gjøres i form av hagearbeid, gåing i trapper eller trening på et helsestudio.



Bekkenøvelser

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene flatt på gulvet, eller sitt på en stol.

- Trekk sammen bekkenmuskulaturen rundt anus, og hold samtidig som du teller til fem.
- Hvil i 5–10 sekunder, og gjenta sammentrekningen 10–20 ganger.

