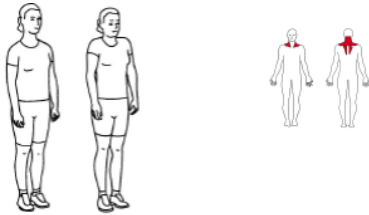


## Informasjon om treningsøvelser for deg med kols

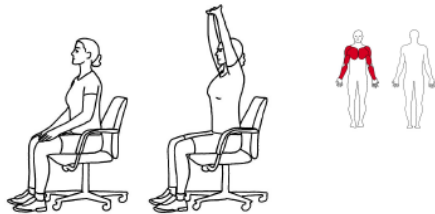
Fysisk aktivitet og trening gir helsegevinst i alle stadier av sykdommen. Her finner du 5 generelle treningsøvelser som anbefales utført som egentrening i hjemmet. Lag deg din egen rutine for å gjennomføre disse øvelsene regelmessig hjemme.



### 1. Heve og senke skuldrene

Pust dypt inn og trekk skuldrene så høyt opp som mulig og slipp skuldrene helt ned ved utpust.

**Sett: 3 , Reps: 10**



### 2. Armstrek m/foldede hender

Fold hendene og strekk armene med håndflatene opp så høyt du kan mot taket. Trekk pusten inn når du utfører øvelsen. Pust ut og senk armene ned.

**Sett: 3 , Reps: 5**



### 3. Sittende rotasjon av overkropp

Sitt på en stol med rak holdning uten støtte i ryggen og med armene i kryss foran brystet. Vri overkroppen rolig fra side mens du har blikket rett frem. Hold hofter og bekken i ro.

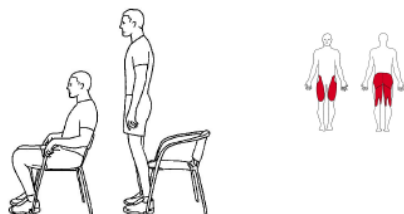
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 4. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes noen sekunder før du presser opp igjen.

**Sett: 3 , Reps: 5(10)**



### 5. Sette og reise seg

Sitt på en stol med armlener. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp uten å bruke armene hvis du kan, hvis ikke skyv fra med armene på armlenene. Bruk bena mest mulig.

Hvis du er sterk nok, reis deg uten å bruke armer. Legg armene i kryss foran brystet.

**Sett: 3 , Reps: 5(10)**