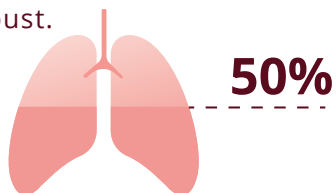


# Trening med kols

Kronisk obstruktiv lungesykdom

Ved kols har man nedsatt lungefunksjon som fører til tung pust.

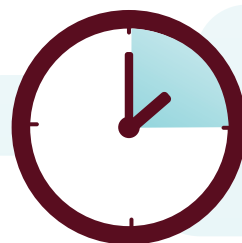


## Hvordan?

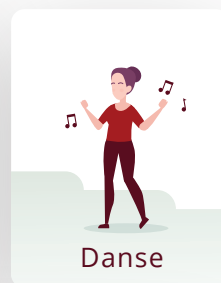
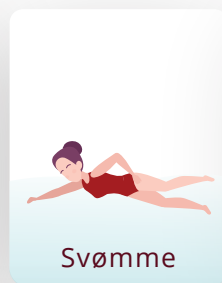
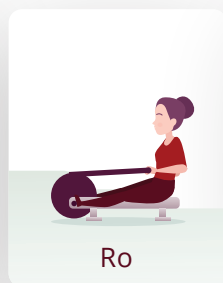
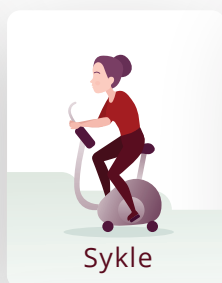
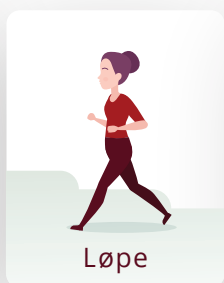
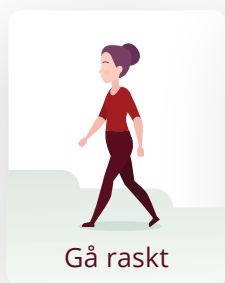


Oppvarming

10-15 minutter

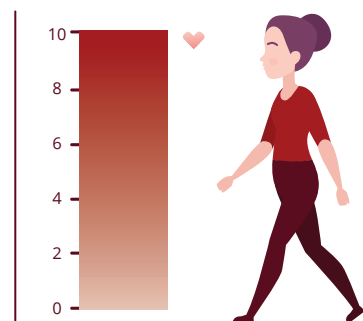
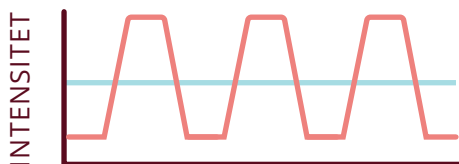


## Utholdenhetstrening



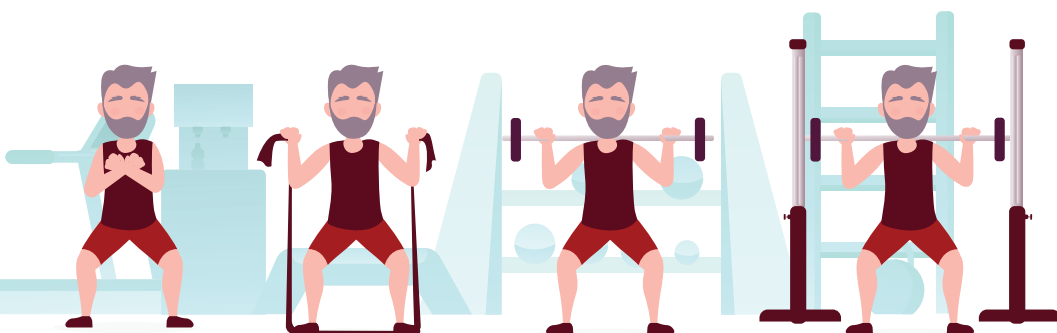
Du kan variere mellom å trene med jevn moderat intensitet, eller kortere intervaller med høy intensitet

 **Moderat** 30 min.  **Intervall** 30-60 sek.



# Styrketrening

Ved styrketrening kan du bruke egen kroppsvekt, strikk, frie vekter eller styrkeapparater. Fokuser på store muskelgrupper i beina, men ikke glem resten av kroppen.



Tren med så tung belastning at du klarer **8-12 repetisjoner** av hver øvelse. **Repeteer 1-4** ganger med pause imellom.

## Hvor ofte?

Utholdenhetstrening anbefales 2-3 ganger i uka, styrketrening 2 ganger i uka.

	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
UTHOLDENHETSTRENING	○			○		○	
STYRKETRENING		●			●		

På disse stedene får du veiledet trening:



- Sykehus
- Rehabiliteringssenter
- Frisklivssentraler
- Fysioterapeuter
- Treningscenter
- LHL treningsgrupper

**Litt trening er bedre enn ingen. For trening er medisin!**



Nasjonal  
kompetansetjeneste  
**Trening  
som medisin**

[stolav.no/treningsommedisin](https://stolav.no/treningsommedisin)