



## Anbefalinger: Trening ved kols

De fleste kolspasienter kan ta utgangspunkt i disse anbefalingene, men velg øvelser tilpasset din fysiske form og eventuelt andre sykdommer.

### **Styrketrening:**

- Ved kols anbefales samme styrketrening som hos friske eldre. Tren helst styrke 2–3 ganger hver uke.
- Ha fokus på store muskelgrupper i beina, men ikke glem rygg, mage, bryst og armer. Totalt kan treningsprogrammet ha inntil ti øvelser, og man kan bruke frie vekter, styrkeapparater, egen kroppsvekt eller strikk med ulike typer motstand.
- Gjennomfør 8–12 repetisjoner av hver øvelse, og velg så tung belastning at du så vidt klarer å gjennomføre siste repetisjon med god løfteteknikk. Repeter hver øvelse 1–4 ganger, og ta 2–3 minutter pause mellom hver serie.
- Øk belastningen etter hvert som du blir sterkere og klarer flere repetisjoner.

### **Utholdenhetstrening:**

- Bli gjerne litt svett og andpusten daglig, men prøv å få til tre økter hver uke.
- Eksempler på gode treningsformer er rask gange i motbakke eller på tredemølle, sykling på ergometersykkel, roing, svømming, dans osv.
- Du kan variere mellom å trene intervaller og å trene kontinuerlig på samme intensitet gjennom hele økta.
  - ✓ Intervalltrening er et godt alternativ for deg som får åndenød som gjør det vanskelig å holde ut over lengre tid. Du kan for eksempel trene i 30–60 sekunder med høy intensitet, for deretter å ta en pause i ett minutt før neste intervalldrag. Gjenta dette ca. ti ganger.
  - ✓ Ved kontinuerlig trening anbefales en intensitet du klarer å opprettholde i minst 20–30 minutter sammenhengende.
- Øk belastningen etter hvert som du blir sprekere, for eksempel ved å øke hastigheten eller stigningsprosenten på tredemølla. Eller gå raskere og velg brattere bakker.
- Husk at litt trening er mye bedre enn ingen, og at høy intensitet kan gi større framgang.

### **Oppvarming og nedtrapping:**

- Start treningsøkten med 10–15 minutter oppvarming.
- Avslutt med rolig nedtrapping av intensitet.