



www.KOL.se

Checklista – Träning

Träning är viktigt för dig som lider av kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). Här finns en samling med korta tips och råd om träning och motion, anpassade till dig som lider av KOL.

Fyra grundläggande principer är viktiga att tänka på när du tränar.

1. **Andningen** är viktig att tänka på både när du är stillasittande och när du rör på dig.
 - Genom att andas in luft genom näsan och pysa ut luften med halvslutna läppar lugnar andningen ner sig och det blir lite lättare att klara av det du gör.
2. **Regelbunden träning** är viktig för att minska andfåddheten för KOL-patienter oavsett hur svår sjukdomen är.
 - Fysisk träning bör ske 30 minuter per dag.
 - Aktivera dig 3-4, helst 5-7, dagar i veckan.
3. **All träning är bra träning!**
 - Anpassa träningen efter vad du orkar.
 - Hitta en motionsform som passar dig. Allt ifrån mer fysiskt ansträngande träning såsom cykelträning till enklare vardagsmotion såsom att kratta löv i trädgården.
4. **Före träning: Ta bronkvidgande medicin**

Tre typer av fysisk träning är aktuell för dig som har KOL för att stärka kroppen och för att minska andningssvårigheterna.

Konditionsträning

- Exempel på träningsformer är vattengymnastik, cykelträning och gångträning.
- Intervallträning rekommenderas: 2-3 minuter högintensiv träning och 1-2 minuters aktiv vila.

Styrketräning

- Bör ske 2-3 gånger per vecka.
- Tänk på att aktivera de stora muskelgrupperna i ben, mage, höfter, skuldror och armar.

Rörlighetsträning

- Stretching av stora muskelgrupper bör ske minst 2 dagar per vecka.

Några saker att tänka på:

- Träna inte så att du blir helt slut – ta pauser med jämna mellanrum.
- Använd dig vid behov av hjälpmedel såsom rullator för att orka gå längre.
- Undvik att prata när du tränar – det minskar ansträngningen.
- Fråga din läkare eller sköterska om träning som passar just dig.