

# KOL træning (Øvelsesprogram)

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

### Information

Denne patientinformation er et forslag til hjemmetræning og tænkes som et supplement til den daglige gåtur.

Hver øvelse udføres 2 x 10 gange hver dag. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder, eller så længe du synes, du har gavn af dem.

### Øvelser



#### Øvelse nr. 1

Udgangsstilling: Stå med lille afstand mellem fødderne. Hold ryggen i neutralstilling.

Spænd muskelkorsettet. Svingarmene ud til siden og op, samtidig med at knæene bøjes og strækkes rytmisk. Sving gradvist armene længere og længere op.



#### Øvelse nr. 2

Udgangsstilling: Stå med lille afstand mellem fødderne. Ryggen i neutralstilling.

Spænd muskelkorsettet. Sving armene frem og tilbage, samtidig med at knæene bøjes og strækkes rytmisk.

Sving armene gradvist længere og længere op.



#### Øvelse nr. 3

Udgangsstilling: Stå med ryggen i neutralstilling. Gå på stedet med høje knæløft.

OBS: Hold spændingen i kroppen



#### Øvelse nr. 4

Udgangsstilling: Stå med ryggen i neutralstilling.  
Hælspark.

OBS: Hold spændingen i kroppen.



2

#### Øvelse nr. 5

Udgangsstilling: Stå med ryggen i neutralstilling.  
Gå på stedet, sæt skiftevis højre albue til venstre knæ, og venstre albue til højre knæ.

OBS: Hold spændingen i kroppen.



2

#### Øvelse nr. 6

Udgangsstilling: Stå med front mod en væg.

Læn kroppen med strakte arme i skulderhøjde mod væggen. Bøj armene med albuerne tæt til kroppen.

Stræk ud igen.

OBS: Undgå øget lændesvaj.



2

#### Øvelse nr. 7

Udgangsstilling: Stå med front mod et bord og med hænderne på bordet.

Bøj og stræk benene. Bøj ikke mere end 90 grader i hoften.

OBS: Hold spændingen i kroppen.



### Øvelse nr. 8

Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Læg hænderne på brystkassen.

Spænd de nedre mavemuskler. Løft hoved og skuldre fri af underlaget.

Hold spændingen i mavemusklerne, indtil skuldrene hviler på underlaget igen.



### Øvelse nr. 9

Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd de nedre mavemuskler. Placér hænderne på det ene lår.

Løft skuldrene fri fra underlaget, lad hænderne køre op mod knæet.



Hold spændingen i mavemusklerne indtil skuldrene atter hviler i underlaget.

Gentag til modsatte side.

OBS: Det er overkroppen, der skal løftes. Hovedet følger blot bevægelsen.



### Øvelse nr. 10

Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben.

Spænd muskelkorsettet og balderne.



Rul ryggen langsomt op, indtil hofterne er strakte. Hold igen når ryggen rulles til udgangsposition.

OBS: Ryggen skal ikke 'i bro'. Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.



### Øvelse nr. 11

Udgangsstilling: Stå på alle fire.

Spænd muskelkorsettet. Løft skiftevis modsatte arm og ben.



OBS: Ryggen skal være lige under øvelsen. Ben og arme skal strækkes helt ud.