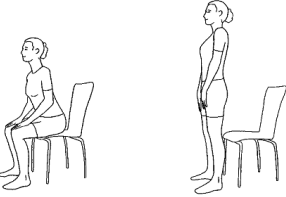
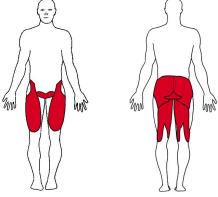
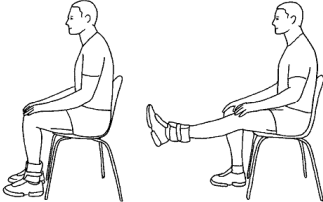
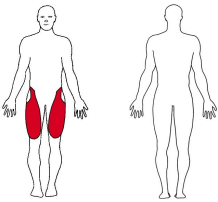
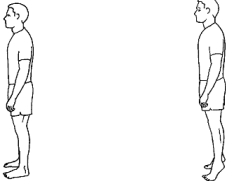
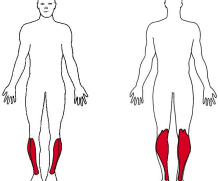
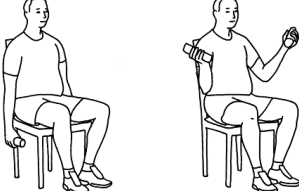
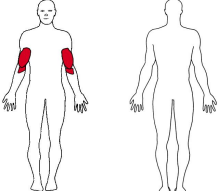


Ud over disse øvelser er en daglig gåtur vigtig. En kort tur med pauser er meget bedre end ingen tur.

Ønsker du at vide mere om hvad du selv kan gøre, har Middelfart kommune et tilbud om KOL kursus. Kurset kræver en lægehenvielse, men du kan altid rette henvendelse til en uforpligtende snak eller yderlig information hos: sundhedspilot Iben Wind 8888 4652.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Sidde og rejse sig			3 sæt x 10 rep	Sid på en stol. Rejs og sæt dig i roligt tempo. Forsøg at gøre det uden at sætte fra med armene.
2 Siddende knæstræk			3 sæt x 10 rep	Sid på en stol med ret ryg. Stræk ud i knæet. Sænk langsomt ned igen. Kan også udføres med en vægtmanchet, eller en elastik omkring anklerne. Elastik kan købes i en sportsbutik.
3 Tåhæv 1			3 sæt x 10 rep	Stå på gulvet med ca hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.
4 Bøj i overarm med vandflaske			3 sæt x 10 rep	Sid på en stol. Brug to fyldte halvliters flaske med vand/sand som vægte, én i hver hånd. Bøj i albuerne samtidig med, at du vender håndfladerne ind mod kroppen. Sænk armene langsomt ned igen.

