

**Fysioterapeuterne**

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



**TRÆNING**  
TIL KOL-PATIENTER

Danmarks  
Lungeforening

# TRÆNING TIL KOL-PATIENTER

Det er vigtigt at du er fysisk aktiv selvom du har en lungesygdom. En halv times fysisk aktivitet dagligt, er med til at styrke din krop, så du bedre kan leve med din lungelidelse.

## VED OPSTART:

- Sættes der overordnet mål og delmål for den enkelte.
- Der udarbejdes en individuel træningsplan

Træningen foregår 2 gange ugentligt. Den ene gang på hold i holdlokale og den anden gang individuel træning i træningscenter. Begge dele ledes af fysioterapeut eller personlig træner.

Der vil være fokus på åndedræt under udførelse af øvelser.

Ring eller mød op og hør nærmere, hvis det er noget for dig.

Fysioterapeuterne  
Slotsgade 3 • 7800 Skive  
Tlf: 97 52 40 40 • [fysioterapeuterne@gmail.com](mailto:fysioterapeuterne@gmail.com)  
[www.Fysioterapeuterne.nu](http://www.Fysioterapeuterne.nu)