

**Faktablad: Muskelträning****Låt dina muskler hjälpa dina lungor**

Försämrad muskelfunktion är vanligt vid KOL. Försämringen kan delvis förklaras av att många med KOL rör sig mindre och förlorar muskelstyrka, men beror även på sjukdomen i sig. Jämfört med friska i samma ålder, har 20 till 40% av de som har KOL nedsatt muskelstyrka och hela 30 till 80% nedsatt muskeluthållighet.

Den sämre muskelfunktionen gäller både musklernas styrka och uthållighet, det vill säga hur stark muskeln är och hur länge den orkar arbeta. Framför allt påverkas musklerna på lårets framsida, som är viktiga när man går i trappor, backar eller lyfter tungt. Även styrkan och uthålligheten i armarna påverkas, vilket märks i vardagen när man hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, handlar, jobbar i trädgården mm.

Du klarar vardagen bättre med starka och uthålliga muskler

Muskelnas styrka och uthållighet säger ofta mer än din lungfunktion om hur du klarar vardagens aktiviteter. Starka muskler avlastar lungorna och gör att du orkar mera. Starka ben gör dig mindre andfådd i en backe och starka armar gör att du orkar hålla på med dina vardagliga sysslor längre. Att träna dina muskler är något av det viktigaste du kan göra för dig själv när du har KOL. Genom att träna upp dina muskler kan du kompensera för dina lungor.

Muskelträning kräver mindre av din andning än konditionsträning

När man har KOL är det ofta andningen som sätter stopp vid ansträngning. Du blir andfådd och orkar inte gå längre och måste kanske stanna och vila. Muskelträning kräver mindre av andningen än konditionsträning, och är därför en bra träningsform för dig med KOL. Du bör inte bli alltför andfådd under träning, men du får anstränga dina muskler så mycket du orkar och vill.

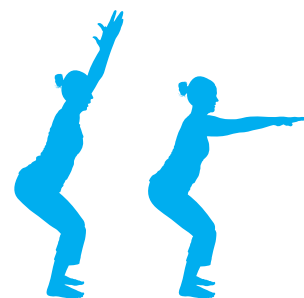
Protein bygger muskler

För att bygga muskler behöver kroppen protein. För dig som har KOL och tränar är det viktigt att äta proteinrik mat. Vid KOL är det vanligt att tappa i vikt och i muskelfunktion. Proteinrik mat gör det lättare för dig att bygga upp dina muskler och få mer effekt av muskelträningen. Ökad muskelmassa motverkar också viktnedgång.

Proteiner får du bland annat genom att äta kyckling, kött, ägg, bönor, linser och nötter.

Kom ihåg!

”Med starka muskler kan du få mer kraft och ork av varje andetag.”



”Muskelnas styrka och uthållighet säger ofta mer än din lungfunktion om hur du klarar vardagens aktiviteter.”



Några grunder i styrketräning

När du börjar träna är det vanligt att du hittar ett antal övningar som du lär dig och som du sedan arbetar med en längre tid. Vid muskelträning är det viktigt att öka sin ansträngning för att musklerna ska fortsätta att utvecklas och bli starkare. När du hållit på ett tag är det därför viktigt att du anpassar din träning efter dina framsteg. Här får du lite råd och tips inför din muskelträning.

Repetitioner, set, vikt och vila

Program för muskelträning bygger ofta på man gör ett antal repetitioner och set med en viss vikt. Antal repetitioner är hur många gånger du gör övningen i rad utan paus. Set är hur många gånger du gör repetitionerna med vila mellan. Vikten är hur till exempel hur tunga hantlar du har eller hur många kilo du ställer in styrketräningsmaskinen på.

Till exempel:

Repetitioner. Du gör 10 uppresningar från stol i rad utan att vila. Då gör du 10 repetitioner.

Set. Du upprepar dina 10 repetitioner 3 gånger, med vila mellan. Då gör du tre set.

Vila. Mellan varje set vilar du ca 1 till 2 minuter.

Vikt. Du har hantlar om 2 kg i händerna när du gör din uppresning från stol.

Styrka eller uthållighet?

Du kan välja att träna muskelns styrka eller uthållighet beroende på hur många repetitioner du gör och hur mycket vikt du använder. Du tränar styrka när du väljer högre vikter som gör att du orkar färre repetitioner. Du tränar uthållighet när du gör fler antal repetitioner, kanske med lägre vikt.

Till exempel:

Styrka. Du gör 8–12 repetitioner och använder hantlar om 3 kg.

Uthållighet. Du gör 15–25 repetitioner och använder hantlar om 1 kg.



Varierad träning ger bäst effekt

Det är viktigt att variera sin träning och det behöver inte vara svårt. Ett sätt att variera träningen är att göra övningarna i en annan ordning, så man inte följer samma schema hela tiden. Ett annat sätt är att öka antalet repetitioner när man känner sig stark, och när man kommit upp i många repetitioner kan man lägga på mera vikt och göra färre repetitioner. Man kan också köra med få repetitioner och hög vikt vid ett träningstillfälle, och låg vikt och många repetitioner nästa gång. Du kan också variera antalet set, genom att göra flera set med färre repetitioner och högre vikt eller färre set om du gör många repetitioner.

Träna samma muskler minst två gånger per vecka

Muskler behöver repetition för att bli starkare. Därför är det viktigt att du gör samma övningar minst två gånger i veckan. Det är bättre att du gör ett kort pass flera gånger i veckan, än ett långt pass en gång i veckan.





Några grunder i muskelträning

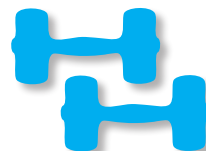
Börja träna muskelstyrka

Träna 2–3 gånger per vecka.

Gör varje övning med en vikt så att du klarar **8–12 repetitioner** utan paus:

- Orkar du inte göra 8 gånger – byt till lättare vikt.
- Orkar du mer än 12 gånger är vikten för lätt – byt till en tyngre.

Gör 2–3 set av varje övning med 1–2 minuters vila mellan varje set.



Börja träna muskeluthållighet

Träna 2–3 gånger per vecka.

Gör varje övning med en vikt så att du klarar **15–25 repetitioner** utan paus:

- Orkar du inte göra 15 repetitioner – byt till en lättare vikt.
- Orkar du mer än 25 gånger är motståndet för lätt – byt till en tyngre.

Gör 1–3 set av varje övning med 1–2 minuters vila mellan varje set.



Blir du andfådd?

Träna med ett ben eller en arm i taget.

Blir du andfådd kan du göra övningen med en arm eller ett ben i taget. Det minskar belastningen på dina lungor och din andning och ger dig möjlighet att:

- Utföra samma övning med en minskad andfåddhet.
- Träna dina muskler mera effektivt utan att andfåddheten begränsar dig.

Använd pysandning.

Öka vilan mellan repetitionerna.

När du vilar längre, hinner du återhämta dig bättre inför nästa set.



Frågor och svar

Hur gör jag för att träna styrka?

Styrka = mer vikt och färre repetitioner.

Börja med 8–12 repetitioner.

Hur gör jag för att träna uthållighet?

Uthållighet = flera repetitioner och mindre vikt.

Börja med 14–25 repetitioner.

Hur många set ska jag göra?

Börja med att hitta rätt vikt och rätt antal repetitioner för att klara 2 set.

När du orkar 2 set, öka till 3 set.

Hur mycket ska jag orka?

De sista två repetitioner i varje set ska vara riktigt jobbiga.

Så här blir det jobbigare:

- Öka vikten.
- Öka antalet set (max 4 set).
- Öka antalet repetitioner (max 12 vid styrketräning, max 25 vid uthållighet).

Så här kan du variera din träning:

- Gör övningarna i olika ordning varje gång du tränar.
- Öka eller minska antalet set från föregående träning.
- Öka vikten och gör färre repetitioner.
- Gör fler repetitioner, eventuellt med mindre vikt.
- Nya övningar.



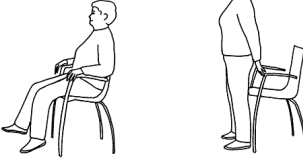
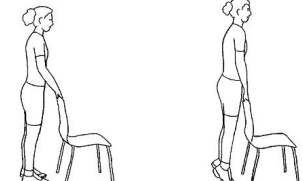
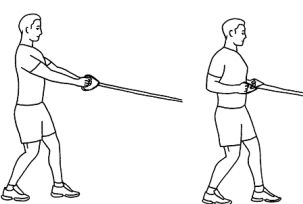
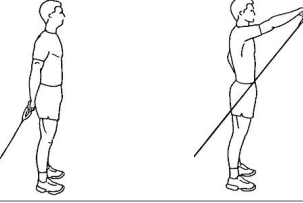
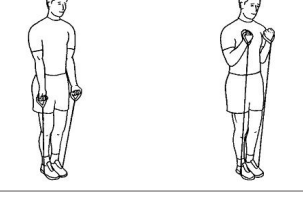
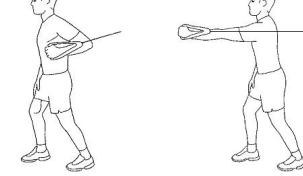
Muskelstärkande övningar

Innan du börjar

Läs sidorna 4 och 5 ovan för att förstå grunderna i muskelträning och hur du ska göra för att öka nivån på din träning allt eftersom du orkar mera.

Elastiska band

Stå eller sitt med det elastiska banden fastsatt i ett trappräcke, en soffa eller liknande.

Övning	Antal gånger	Gör så här
<p>1</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Placera stolen bakom dig. Börja sittande med fötterna axelbrett isär. Tryck ifrån och res dig upp. Håll ryggen rak och blicken rakt fram. När du står upp, böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet igen.
<p>2</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Stå bakom en stol/mot en vägg och ta stöd med händerna på stolsryggen/väggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, sänk försiktigt ner igen.
<p>3</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra de elastiska banden mot magen/nedre delen av bröstet. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.
<p>4</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Lyft upp armen framför kroppen tills armbågen är i ansiktshöjd. Sänk långsamt och upprepa. Tänk på att hålla armen rak.
<p>5</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Placera bandet under fötterna. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Sänk långsamt och upprepa.
<p>6</p> 	<p>För styrka: 8–12 repetitioner För uthållighet: 15–25 repetitioner Antal set: 1–3 set</p>	Håll handen i brösthöjd under axeln. Pressa fram armen tills den är rak. Spänn magen- och nedre delen av ryggen under hela övningen. Släpp kontrollerat tillbaka. Upprepa.



Gå in på www.kol-webben.se/filmer för att se hur övningarna görs och få information om hur man kan göra dem lättare eller svårare.