



Lungeforeningen

Sundere lunger livet igennem

# Hold dig fysisk aktiv og stærk

Træning for lungepatienter



# Indhold

Hvorfor skal du være fysisk aktiv? .....	3
Hvad sker der, hvis du ikke træner? .....	4
Aktivitetscirklen og inaktivitetscirklen .....	5
9 gode råd til at træne med en lungesygdom .....	6
Derfor kan din lungefunktion svinge .....	7
Det skal du vide, før du træner .....	9
Træn med Lungeforeningens træningsvideoer .....	10
Opvarmning .....	12
Træningsøvelser .....	17
Vejrtrækningsøvelser .....	25
Afslapningsøvelse .....	26
Bliv medlem af Lungeforeningen, fordi livet kører på luft .....	27

## FÅ VIDEN OM DINE LUNGER

Læs mere på side 27 eller på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

### Hold dig fysisk aktiv og stærk – Træning for lungepatienter, august 2019

Indhold: [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk) og [www.aktivmedkol.dk](http://www.aktivmedkol.dk)

Opvarmnings- og træningsøvelser: Projektleder, ph.d.stud., cand.scient.san, fysioterapeut Henrik Hansen og sygeplejerske Lisbeth Østergaard, Forskningsenheden for kroniske sygdomme og telemedicin – Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse v. Bispebjerg & Frederiksberg Hospitaler  
Medvirkende: Stor tak til Niels K. Andersen og Frank Hansen, som begge er lungepatienter, og udfører opvarmnings- og træningsøvelser i pjecen.

Redaktør: Charlotte Larsen, Lungeforeningen  
Grafisk projektledelse og layout: Mediegruppen  
Foto: Lungeforeningen

# Hvorfor skal du være fysisk aktiv?

**Lever du med en lungesygdom, er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv med træning og motion. Det er en meget vigtig del af din behandling.**

Træning og motion får dig i bedre form. Det resulterer i, at din udholdenhed i dine daglige aktiviteter forbedres, og du føler dig mindre træt.

Du kan ikke forbedre din lungefunktion med træning, men med træning vil du opleve, at din vejrtrækning bliver mindre besværet, og du bliver mindre forpustet. Det skyldes, at din kondition og muskelstyrke forbedres, og at der skal mere til at gøre dig forpustet.

Det er en myte, at du som lungepatient ikke har godt af at blive forpustet.

Det er faktisk meget vigtigt, at du bliver forpustet, når du træner. Men du skal blive forpustet på den rigtige måde. Det kan du få råd og vejledning til bl.a. fra fysioterapeuten i Lungeforeningens rådgivning.

Mennesker, der lever med kroniske lungesygdomme, har særligt gavn af at motionere. Derfor er det bare om at komme i gang. Selv mennesker med meget syge lunger kan træne, så de opnår større livskvalitet.

Al aktivitet og bevægelse er bedre end ingenting. Det gælder om at starte i det små, og efterhånden bliver det lettere at klare mere. Det kan godt være en stor udfordring, og de første skridt er altid de sværeste.

Det tager i gennemsnit 4-5 uger for mennesker med en lungesygdom at træne sig til de første mærkbare forbedringer. Derefter går det for alvor fremad. Så mist ikke tålmodigheden – du skal nok mærke en forbedring.

Træning og motion giver dig også mere energi og bedre humør. Samtidig forebygger og mindsker det gener fra en række sygdomme og lidelser som fx hjertekarsygdomme og type 2 diabetes.

Det er godt for dig selv at klare de daglige gøremål som fx rengøring, tøjvask, madlavning og indkøb.

Under sygdom, fx forværring i lungerne, er det også særligt vigtigt at være aktiv så meget som muligt.

## Når du træner jævnligt, får du:

1. Mindre åndenød
2. Mere energi
3. Bedre humør
4. Stærkere muskler og knogler
5. Bedre balance
6. Stærkere hjertemuskel og bedre blodkredsløb

# Hvad sker der, hvis du ikke træner?

Med en kronisk lungesygdom er det nemt at komme ind i en negativ cirkel, hvor det er svært at dyrke motion.

Uanset hvor meget du mærker til din lungesygdom, og hvor nedsat din lungefunktion er, så er det godt for dig at holde dig aktiv.

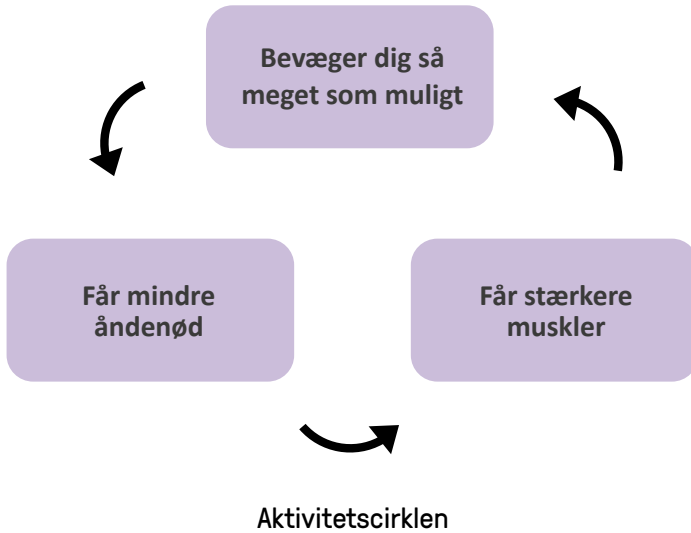
Hvis du vælger at holde din krop i ro, fører det til, at du bliver mere svækket og får endnu mindre mod på at komme i gang med at røre dig.

## Hvis du IKKE træner jævnligt, får du:

1. Mere åndenød
2. Mere besvær med at klare daglige gøremål
3. Måske dårligt/svingende humør
4. Svage muskler og led
5. Svagere hjerte og kredsløb

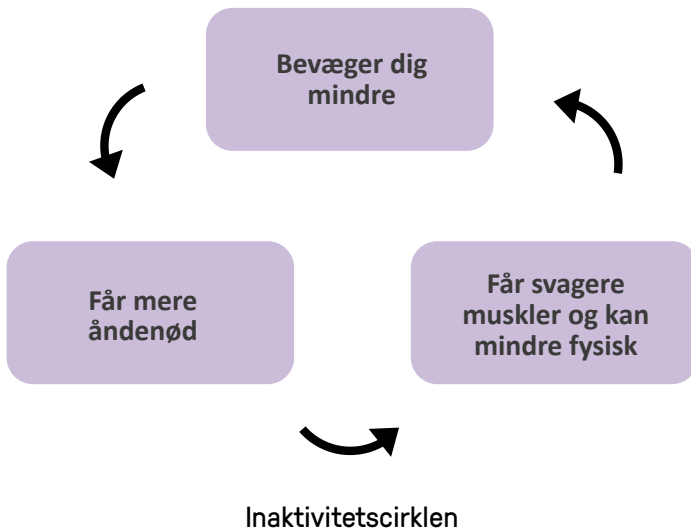


Det sker der,  
når du holder dig aktiv:



---

Det sker der,  
når du ikke holder dig aktiv:



# 9 gode råd til at træne med en lungesygdom

## 1 Træn noget du kan lide

Tænk fx over, om du bedst kan lide at være ude i den friske luft eller at være i ly for vind og vejr. Ude kan du altid gå eller cykle en tur. Inde kan du motionscykle og deltage på holdtræning, eller du kan benytte dig af Lungeforeningens træningspjece og træningsvideoer.

## 2 Træn på det tidspunkt på dagen, hvor du har mest overskud og luft

Er du morgenfrisk, skal du træne først på dagen. Kan du godt lide at sove længe, skal du træne senere på dagen. Find det tidspunkt på dagen, hvor du har mest energi.

## 3 Hav løstsiddende tøj og gode sko på

Det kan være ubehageligt for dig, hvis tøj sidder for stramt, og det er vigtigt med gode sko, som er skridsikre og sidder godt fast om fødderne.

## 4 Mens du bevæger dig

Vent med at snakke til bagefter, når du har fået pusten. Du får ekstra åndenød af at snakke samtidig med, at du træner. Så hold dig til træningen og snak bagefter.

## 5 Lad dig ikke stresses af andre

Du laver træningen for dit eget velvære og skal ikke konkurrere med andre.

At træne med andre, gerne andre med en lungesygdom, kan være hyggeligt og motiverende. Du har nogen at sparre med, som kan sørge for, at du kommer afsted.

## 6 Medbring noget at drikke

Når du træner, mister du væske, så det er vigtigt at drikke vand. Vand kan også hjælpe, hvis du er generet af slim eller hoste.

## 7 Mad før træning

Det er vigtigt, at du spiser et let måltid 1-2 timer, før du træner. Det kan evt. dreje sig om et knækbrød med pålæg og et stykke frugt – eller et andet lettere måltid.

## 8 Tag evt. din akutte inhalationsmedicin inden motion

Det kan være en fordel at forberede din træning med en inhalation af din akutte medicin/behovsmedicin/blå medicin ca. et kvarter, før du starter træningen.

## 9 Kombinér din træning med træning af din vejrtrækning

Du får mest ud af din træning, hvis du også laver vejrtrækningsøvelser. Se vejrtrækningsøvelser på side 25 og på lunge.dk

# Derfor kan din lungefunktion svinge

**Tabt lungefunktion kan ikke genvindes. Alligevel oplever flere, at tallet kan ændre sig, fx når de træner. Men lungefunktionstallet er ikke nødvendigvis afgørende for, hvordan din fysiske form er, eller hvor besværet du føler sig. Måske har du oplevet, at en person med en lav lungefunktion kan meget mere og virker mindre besværet end en person med en højere lungefunktion. Hvad er årsagen? Gør træning en forskel, og hvorfor kan din lungefunktion svinge? Få svarene fra overlæge på Rigshospitalet professor Jann Mortensen her.**

Spirometri er den mest brugte lungemedicinske undersøgelse overhovedet. Hvis din lungefunktion svarer helt til den forventede normalværdi, er den 100 procent. Men hvis lungefunktionen bliver målt til fx halvdelen af den forventede værdi, er den nedsat til 50 procent, og det skaber naturligt nok åndenød. Men hvordan kan det så være, at nogle med en meget lav lungefunktion kan meget mere og virker mindre besværet end nogle med en langt højere lungefunktion?

## **Hæft dig ikke kun ved lungefunktionstallene**

Er du lungepatient, kender du sikkert dit lungefunktionstal og forbinder det måske med din fysiske form – men i virkeligheden er der mange andre faktorer, der også er afgørende for, hvor meget du kan klare rent fysisk i din hverdag.

– Der er jo mange andre ting, som hører til lungefunktionen, men som man ikke måler på spirometri. Fx lungernes størrelse eller deres evne til at optage ilt – altså deres diffusionskapacitet. En anden forklaring kunne være, hvor godt ens kredsløb er. Hvis man fx har et godt kredsløb, kan det kompensere for, at ens lungefunktion er nedsat.

## **Skrup op for dit kondital**

Det er med andre ord vigtigt at huske, at dine lungefunktionstal ikke nødvendigvis skal diktere, hvad du kan og ikke kan rent fysisk. Din fysiske styrke og dit kredsløb afhænger nemlig bl.a. af din kondition og din muskelstyrke. Det



er derfor vigtigt at holde sig fysisk aktiv uanset, om din lungefunktion er normal eller nedsat.

– Konditallene betyder noget. Jo højere kondital, jo bedre trænet er man og jo mere kan man klare rent fysisk. Måles der på to personer med nedsat lungefunktion i en spirometri, vil den person med forhøjet kondital kunne yde mere, før han må stoppe, fordi hans kredsløb fungerer bedre.

Og det er aldrig for sent at komme i gang. For selvom din lungefunktion er nedsat, kan du ved hjælp af moderat træning bl.a. forbedre din kondition og dine musklers styrke og udholdenhed. Det vil forbedre din vejrtrækning, fordi dine lunger vil blive mindre belastede ved fysisk anstrengelse – og i sidste ende vil dine kondital øges.

### **Lungefunktionen kan svinge lidt – men ikke på grund af træning**

Flere lungepatienter oplever, at de efter perioder med regelmæssig træning får målt en lungefunktion, der er højere, end da de begyndte. Men hvordan hænger det helt præcist sammen, når den tabte lungefunktion ikke kan genvindes?

– Lungefunktionen kan svinge lidt fra dag til dag og periode til periode – og så kan det være en tilfældighed, at den er blevet en lille smule bedre – eller for den sags skyld en smule værre. Men den bør ikke kunne blive meget bedre, eftersom det handler om, hvor meget elastik, man har bevaret i sine lunger – og det kan man ikke træne bedre.

Rygning, tidspunkt på dagen din lungefunktion bliver målt og sygdomme i luftvejene, som fx forkølelse eller bronkitis, kan også give udsving på resultatet af målingerne.



# Det skal du vide, før du træner

Den daglige træning kan være alt lige fra hjemmeøvelser, gang, stavgang, cykle (kondicykel/almindelig cykel) og træning på hold. Find det du kan lide, så du bliver ved med at træne.

Træningsøvelserne i pjecen her er et forslag til, hvordan du kan træne derhjemme. Fysioterapeuter, som arbejder med lungepatienter, har haft gode erfaringer med øvelserne.

## Træningsprogrammet består af:

- Et opvarmningsprogram på ca. 5 minutter
- Seks træningsøvelser

I alt tager træningsprogrammet ca. 30-35 minutter.

Du må gerne være træt efter træningen – det er helt normalt. Hvis du er øm efter træning, er det sikkert bare musklerne. Det går væk efter nogle dage, eller når dine muskler har vænnet sig til øvelserne. Bliver du ved med at føle ømhed eller smerter, skal du vælge andre

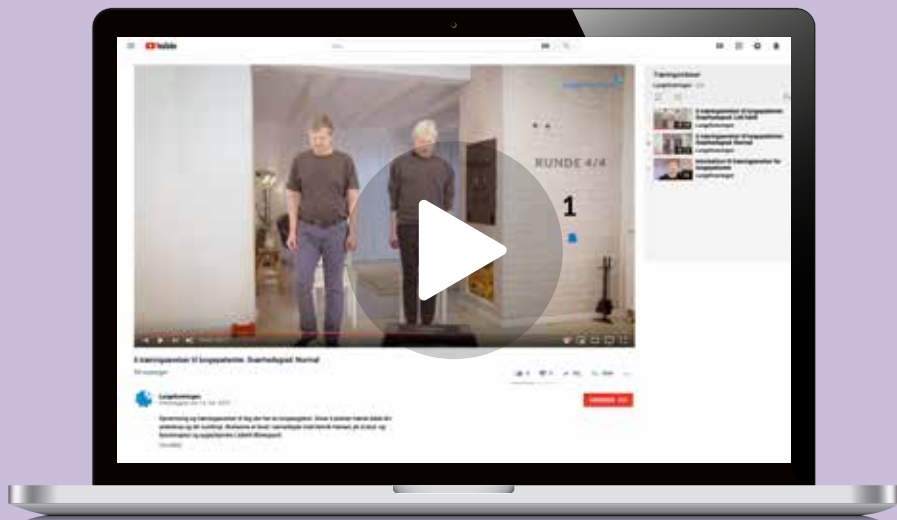
øvelser. Bliver du ved, skal du spørge din træner/fysioterapeut.

Husk at, når træningen bliver en del af din hverdag, får du både mere energi og bedre humør. På de næste sider får du øvelserne med vejledning og gode råd.

## Træn med Lungeforeningens træningsvideoer



Træningsprogrammet i denne pjeces findes også som videoer. Find dem på [lunge.dk/træning](http://lunge.dk/træning) eller [youtube.com/lungeforeningen](https://youtube.com/lungeforeningen)



## Træn med Lungeforeningens træningsvideoer

Du kan også træne ved hjælp af træningsvideoer, der viser alle øvelser, der er beskrevet her i pjecen.

Henrik Hansen, projektleder, ph.d. stud., cand.scient.san., fysioterapeut guider dig gennem videoerne, og Niels K. Andersen og Frank Hansen, som begge er lungepatienter, udfører alle øvelser.



**Du finder øvelserne på:**  
[www.lunge.dk/træning](http://www.lunge.dk/træning)  
eller på Lungeforeningens Youtube-kanal  
[youtube.com/lungeforeningen](https://youtube.com/lungeforeningen)

God fornøjelse.



## Opvarmning

**Opvarmning forbereder din krop til at træne, og den bør vare ca. 5 minutter.**

Formålet med opvarmningen er, at du får blod-omløbet mere i gang, du får varme i kroppen, og du får vænnet vejrtrækningen til det lidt hårdere arbejde, som venter dig.

Når du varmer din krop op, dannes der også ledvæske, som modvirker, at du bliver stiv i dine led.

Det kan være nødvendigt at holde kortvarige pauser i opvarmningen og lave fløjtemundvejrtrækningen (se side 25) et par gange, inden du laver næste øvelse. Det er helt normalt.

Brug gerne et ur med sekundviser eller din telefon, så du kan følge tiden og pauserne.

# Forslag til opvarmningsøvelser



- Gang på stedet hvor fødderne løftes højt fra gulvet.
- Gå gerne i et hurtigere tempo end normalt, og oplev at du presser dig selv.
- Kan varieres med at gå et skridt frem og tilbage nogle gange og herefter igen gang på stedet.
- Slut med at løfte hælene op mod bagenden og forsøg at sparke dig selv bagi.

Varighed: **2 minutter**



Gå fra side til side i et tempo, der passer dig.  
Efter nogle gange løfter du armene med, så de kan bevæges ud i rummet, ud til siden eller op i luften i takt med, at du går fra side til side.

Varighed: 30 sekunder



Skiftevis løft den ene forfod og den anden forfod fri af gulvet, og bank forfoden hårdt i gulvet i et hurtigt tempo.

Varighed: 30 sekunder



Skiftevis op på tæer og ned på flad fod i et roligt tempo, så du står på tæerne nogle sekunder.

Varighed: 30 sekunder



- Stå med benene lidt fra hinanden.
- Stræk skiftevis den ene og den anden arm frem i rummet.
- Efter nogle gange stræk skiftevis den ene og den anden arm længere op og til sidst helt op i luften.
- Når du strækker helt op i luften, så lav øvelsen langsomt, så du får et godt stræk.

Varighed: 30 sekunder



1

- Sving armene frem og tilbage langs siden.
- Vip lidt i knæene.
- Variér herefter med at svinge begge arme skiftevis til højre og venstre foran kroppen og få vægten skiftevis på det ene og det andet ben.

Varighed: 30 sekunder



- Stræk armene ud i rummet.
- Tag et kort træk tilbage med bøjede arme og gentag bevægelsen.

Varighed: 30 sekunder





## Træningsøvelser

**På de følgende sider er forslag til 6 øvelser, som tager ca. 1/2 time at gennemføre. Det anbefales at udføre øvelserne 3 gange om ugen.**

Øvelserne styrker både din underkrop og din overkrop. Det er en god idé at have et stopur eller et andet ur med sekundviser fx på din telefon.

Du får mere ud af de 6 øvelser, hvis du supplerer med vægte 1-10 kg (vandflasker med vand/sand eller håndvægte) i hænderne. Afhængig af hvor stærk du er i kroppen, vælger du et af niveauerne på næste side.

**Tjek selv hvornår du kan klare et lidt hårdere træningsprogram**

Føler du, at enkelte øvelser er for lette, så skift til nogle tungere håndvægte. Det kan være at skifte fra to kg til tre kg i hver hånd. HUSK! Det er individuelt fra øvelse til øvelse, hvor tunge håndvægte, du skal anvende.

Føler du, at du ikke bliver forpustet, når du laver øvelserne, så skift til et program, hvor du øger træningstiden og holder kortere pauser. Det kan være at skifte fra 20 sekunders træning og 40 sekunders pause til, at du træner 30 sekunder og holder 30 sekunders pause.

I nogle øvelser vil du opleve fremgang hurtigere end i andre. Det er meget almindeligt.

# Træningsøvelser

**Niveau 1: 20/40** Lav hver af de seks øvelser i 20 sekunder og hold pause i 40 sekunder. Hver øvelse gentages fire gange.

20 sekunders øvelse herefter 40 sekunders pause  
20 sekunders øvelse herefter 40 sekunders pause  
20 sekunders øvelse herefter 40 sekunders pause  
20 sekunders øvelse

*Til sidst holder du ét minuts pause, hvor du laver fløjte-mund-vejtrækning (se side 25) og går videre til en ny øvelse.*

**Niveau 2: 30/30** Lav hver af de seks øvelser i 30 sekunder og hold pause i 30 sekunder. Hver øvelse gentages fire gange.

30 sekunders øvelse herefter 30 sekunders pause  
30 sekunders øvelse herefter 30 sekunders pause  
30 sekunders øvelse herefter 30 sekunders pause  
30 sekunders øvelse

*Til sidst holder du ét minuts pause, hvor du laver fløjte-mund-vejtrækning (se side 25) og går videre til en ny øvelse.*

**Niveau 3: 40/20** Lav hver af de seks øvelser i 40 sekunder og hold pause i 20 sekunder. Hver øvelse gentages fire gange.

40 sekunders øvelse herefter 20 sekunders pause  
40 sekunders øvelse herefter 20 sekunders pause  
40 sekunders øvelse herefter 20 sekunders pause  
40 sekunders øvelse

*Til sidst holder du ét minuts pause, hvor du laver fløjte-mund-vejtrækning (se side 25) og går videre til en ny øvelse.*

Alternativt kan du også lave hver øvelse til udmattelse og holde en passende pause. Herefter laver du øvelsen til udmattelse igen og holder en passende pause. Hvis du benytter denne træningsform, så lav hver øvelse 3 - 4 gange afhængig af, hvordan du synes, du får mest ud af øvelserne.



### Øvelse 1: Rejse sætte sig

- Kryds armene foran brystet med håndvægtene i hænderne.
- Rejs dig hurtigt fra stolen og sæt dig kontrolleret igen.
- Når bagdelen rører stolesædet, rejser du dig igen.



### Øvelse 2: Skulderpres

- Løft håndvægtene i to trin.
- Buk albuerne og stræk armene over hovedet.
- Sænk håndvægtene kontrolleret igen på samme vis, så du undgår, at armene falder hurtigt ned.



### Øvelse 3: Step-op-ned

- Træd op på step-kassen og stå med begge fødder. Træd ned igen.
- Træd op med skiftevis højre og venstre ben.
- Hvis du ikke har en step-kasse, eller hvis du ikke føler dig sikker på en step-kasse, kan du gå på stedet, hvor benene løftes højt fra gulvet.
- Denne øvelse kan med fordel også udføres på et trappetrin.

*Du kan evt. støtte dig ved en væg eller et gelænder, hvis du føler dig lidt usikker.*





#### Øvelse 4: Armtræk

- Læn dig lidt forover og støt med den ene hånd på en stol. Hav en håndvægt i den anden hånd og træk armen skråt tilbage, indtil hånden med håndvægten er ca. ved de nederste ribben.
- Sænk armen kontrolleret.
- Når du har lavet øvelsen med den ene arm, skifter du med det samme over til den anden hånd indtil, du har lavet øvelsen 4 gange med hver hånd i 20, 30 eller 40 sekunder. Du holder ingen pauser i denne øvelse.
- Har du rygsmerter, så stå ret med kroppen under øvelsen.



### Øvelse 5: Benbøjning

- Gå langsomt ned i knæ og rejs dig langsomt op igen.
- Alternativt kan du i den første halvdel af træningstiden i det program, du udfører, stå fuldstændig stille nede i knæ. Benytter du 30/30 programmet, så stil dig i 15 sekunder nede i knæ og rejs og sæt dig i de efterfølgende 15 sekunder.
- Kan du af forskellige årsager ikke udføre øvelsen, som beskrevet ovenfor fx pga. knæproblemer, så udfør øvelse 1.



### Øvelse 6: Boksning

Stræk skiftevis højre og venstre arm skråt og lige frem foran kroppen.

**OBS – hold kroppen/ryggen ret imens.**



Træningsvideoen finder du på Lungeforeningens hjemmeside [lunge.dk](http://lunge.dk)  
og på [youtube.com/lungeforeningen](https://www.youtube.com/lungeforeningen)



# Vejrtrækningsøvelser

Når du lever med en lungesygdom, er det en god idé at lave åndedrætsøvelser.

Vejrtrækningsøvelserne her på siden er rigtig gode at bruge, hver gang du får åndenød ved aktivitet og træning. Det er en god ide også at øve dem, når du ikke har åndenød. Så bliver du fortrolig med øvelserne, og du vil lettere kunne bruge dem, når du har åndenød.

## ØVELSE: Fløjtemund-vejrtrækning

1. Træk vejret langsomt ind gennem munden eller næsen, indtil du føler, at lungerne er fyldt med luft
2. Spids munden, som om du skal til at fløjte
3. Pust langsomt ud, mens du bevarer fløjtemunden. Det er vigtigt, at du bruger ca. dobbelt så lang tid på at ånde ud, som du brugte på at ånde ind. Husk hele tiden at have fløjtemund
4. Brug ikke al for stor kraft på at tømme lungerne for luft
5. Placer hænderne ved hoften, mens du stående laver din vejrtrækningsøvelser i pauserne

## Derfor skal du bruge

### fløjtemund-vejrtrækning

- Øvelsen hjælper dig til at styre din vejrtrækning
- Giver dig mere luft ned i lungerne, og holder luftvejene åbne
- Gør det lettere at trække vejret
- Giver dig følelsen af at kunne styre din vejrtrækning



- Giver dig mulighed for at udføre fysisk aktivitet
- Brug altid fløjtemund-øvelsen, når du skal bøje dig, løfte eller gå op ad trapper

## ØVELSE: Vejrtrækning med maven

1. Slap af i skuldrene
2. Læg en hånd på maven
3. Tag en dyb indånding og mærk, hvordan din mave bliver større
4. Pust roligt ud samtidig med, at du laver fløjtemund og mærk, hvordan din mave igen bliver mindre
5. Gentag denne øvelse flere gange hver dag

## Derfor skal du trække vejret med maven

- Du bruger færre kræfter på at trække vejret
- Det hjælper dig til at styre din vejrtrækning, når du har svært ved at trække vejret
- Du får mere luft ned i lungerne



[lunge.dk/åndedræt/aktivmedkol.dk/aktiv-med-kol/vejrtraekningsoelvelser/](https://lunge.dk/åndedræt/aktivmedkol.dk/aktiv-med-kol/vejrtraekningsoelvelser/)



## Afslapningsøvelse

Slut hver træning af med en afslapningsøvelse.

1. Sæt dig eller læg dig ned og luk øjnene
2. Når du sidder eller ligger så behageligt som muligt, så tag nogle rolige vejtrækninger med maven (s. 25)
3. Slap af i venstre fod, højre fod, venstre læg, højre læg, venstre ben, højre ben
4. Vent med at gå videre til du er fuldstændig afslappet i begge ben
5. Fortsæt med hænder, arme, skuldre, balder, hofter og ryg
6. Derefter slapper du af i nakke, ansigt og hovedbund
7. Når du er helt afslappet, så hold øjnene lukkede og træk vejret dybt nogle gange, som beskrevet ovenfor, før du stopper øvelsen



[www.lunge.dk/floejtemund](http://www.lunge.dk/floejtemund)

[www.lunge.dk/andedraet](http://www.lunge.dk/andedraet)

[www.lunge.dk/aandedraet/iorden](http://www.lunge.dk/aandedraet/iorden)

# Bliv medlem af Lungeforeningen, fordi livet kører på luft

Et medlemskab i Lungeforeningen giver dig adgang til:

- Gode sociale og faglige oplevelser i Lungeforeningens over 100 netværk, lokalafdelinger og lungekor
- Rådgivning, viden og vejledning om livet med en lungesygdom
- Medlemsbladet Lungenyt 4 gange om året
- Adgang til lungearrangementer nær dig
- Opdateret viden i Lungeforeningens månedlige nyhedsbrev

## Du gør vores stemme kraftigere, når vi taler din sag

I dag står lungeområdet over for mange store udfordringer. Et stort antal mennesker, både børn og voksne, har en lungelidelse, men ingen diagnose. Der mangler sammenhæng i behandlingen af de ca. 600.000 mennesker med lungesygdomme i Danmark, og der uddeles alt for få midler til lungeforskning. Bliver du medlem i Lungeforeningen, er du med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom.

## Sådan bliver du medlem

- SMS BLIVMEDLEM til 1245, så kontakter vi sig vedrørende dit medlemskab
- Meld dig ind på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)
- Eller ring på tlf. 38 74 55 44

Du vælger selv, om du vil betale fx 50, 75 eller 100 kr. om måneden eller 300 kr. årligt. Vi glæder os til at byde dig velkommen som medlem.

## Lungeforeningens vision

Det nyfødte barns første selvstændige handling er at trække vejret. Og når vi en

dag holder op, markerer dét livets afslutning. Derfor skal vi passe på de lunger, der sætter os i stand til at trække vejret. Vi skal forebygge, at lungerne bliver syge. Vi skal hjælpe alle dem, hvis lunger alligevel er blevet det. Og vi skal forbedre mulighederne for, at de kan blive helbredt igen.

Lungeforeningens vision er et samfund, hvor flere har sundere lunger livet igennem.



Læs mere på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)





### Træning for lungepatienter

Lever du med en lungesygdom er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv med træning og motion. Det er en meget vigtig del af din behandling.

Træning og motion gør din kondition bedre, så du kan fortsætte med at leve et fysisk aktivt liv – også selvom du har en lungesygdom. I denne pjece finder du opvarmnings- og træningsøvelser, som er særligt gode for dig, der lever med en lungesygdom.

### Få træningsprogrammet som video

Du kan også træne med Lungeforeningens træningsvideoer, der viser samme opvarmning og øvelser, som er beskrevet i denne pjece.



Find dem på [lunge.dk/træning](http://lunge.dk/træning) eller på [youtube.com/lungeforeningen](https://youtube.com/lungeforeningen)

### Sundere lunger livet igennem

Lungeforeningen er for alle, der er påvirket af en lungesygdom.



Læs mere på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)  
Sammenholdet begynder her

Bliv medlem af Lungeforeningen  
på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)



Følg os på  
[facebook.com/lungeforeningen](https://facebook.com/lungeforeningen)

Lungeforeningen 

Strandboulevarden 49, B-8 : DK-2100 København Ø : T +45 38 74 55 44  
info@lunge.dk : [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk) : [www.facebook.com/lungeforeningen](https://facebook.com/lungeforeningen)