

Nyttige verktøy og hjelpemidler for deg som har kols

Noen enkle verktøy og hjelpemidler kan motivere deg til å være fysisk aktiv.

Andre kan gjøre treningen din mer effektiv.

I dette heftet finner du noen forslag til hjelpemidler du kan kjøpe, og hvor du kan kjøpe dem.

Lykke til med treningen!

Strikk

En strikk er en enkel og effektiv måte å skape motstand på under styrketrening. Finnes i ulike modeller med ulik grad av motstand.

De selges på apotek, i sportsbutikker eller i nettbutikker for helseprodukter.



PEP-fløyte

PEP-fløyten er et godt hjelpemiddel for å få opp slim. Når du puster i PEP-fløyten skaper motstanden i fløyten et trykk i munnhulen. Trykket forplanter seg ned i lungene og utvider dermed luftveiene. Luften kan komme til bak slimet og løsne det slik at det lettere kommer opp. PEP-fløyter selges med ulik grad av motstand.

De selges på apotek eller i nettbutikker for helseprodukter.



Håndvekter

Håndvekter finnes i mange vektclasser (fra 0,5 kg). Håndvekter med neoprenbelegg gir størst komfort.

De selges i de fleste sportsbutikker og på nettet.



Skritteller

En skritteller teller antallet skritt du tilbakelegger. Dette oppmuntrer deg til gradvis å øke antallet skritt per dag.

De selges i sportsbutikker og i nettbutikker for helseprodukter.



Gåstaver

Turgåing i terreng både styrker musklene og gir bedre holdning og økt pustekapasitet. Tilgjengelig både med fast eller justerbar lengde. Lengden skal være din egen høyde x 0,7.

De selges i de fleste sportsbutikker og på nettet.



Aktivitetsmålerapp

Registrer treningsaktivitetene dine ved hjelp av en aktivitetsmålerapp. Det finnes både gratisversjoner og betalingsversjoner. Søk etter "tracker", "aktivitet" eller "aktivitetsmåler".

De er tilgjengelig i App Store og Google Play.



Kondisjonsmåler

Kondisjonsmålere registrerer aktivitetsnivået ditt (skritt) – noen modeller registrerer også søvn, puls osv.

De selges i elektronikkbutikker, sportsbutikker og på nettet.



Ergometersykkel

Med en ergometersykkel kan du trene hjemme uavhengig av vær, trafikk osv. Prisen henger normalt sammen med kvalitet og funksjoner.

De selges i sportsbutikker og på nettet.



El-sykkel

En el-sykkel er et godt alternativ hvis du synes at sykling på en tradisjonell sykkel er for krevende.

De selges i sykkelbutikker, sportsbutikker og på nettet.

