



Find aktiviteter i  
Lungeforeningens  
netværk, lokalafdelinger  
og lungekor på  
side 40 og på  
[lunge.dk/lokal](http://lunge.dk/lokal)

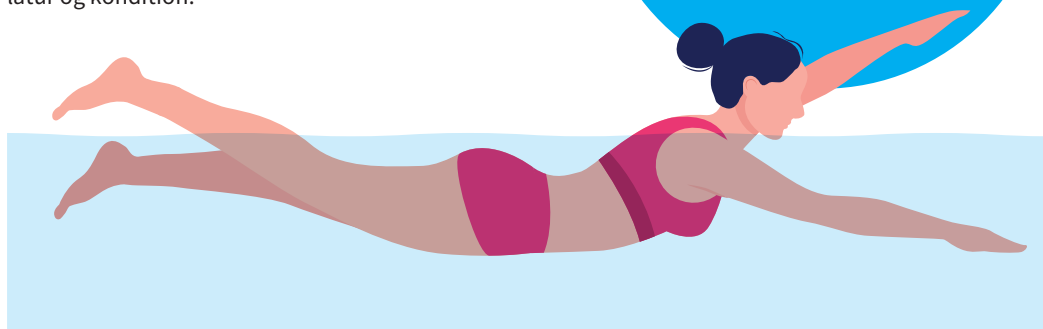
med Morten Hostrup

# Tips til øvelser i vand

Morten Hostrup, lektor i human fysiologi ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, siger, at **fordelen ved at træne i vand er, at respirationsmuskulaturen trænes mere.** Så når du svømmer, træner du regulering af vejtrækningen. Det er rigtig godt for mennesker både med og uden lungesygdom. Ved træning i vand fanger du i det hele taget muskler i kroppen, som du ikke normalt træner. Han anbefaler især at lave intervallsvømning, da det træner muskulatur og kondition.

## TRÆNINGS- ØVELSER

Trænger du til inspiration er der her nogle øvelser, som du kan lave i vand. De kan justeres i sværhedsgrad ved at skruer op og ned for gentagelser og fart. God fornøjelse.



## INTERVALSVØMNING

- Svøm en bane eller så langt du kan, så hurtigt som muligt.
- Hold en pause og få vejret.
- Svøm igen.

Svøm i alt 10 intervaller.

KNÆET MÅ IKKE  
KOMME UD OVER  
DINE TÆR

## GÅENDE-LUNGE →

- Stå i vand til navlen.
- Tag et stort skridt fremad.
- Træd tilbage.
- Skift ben.

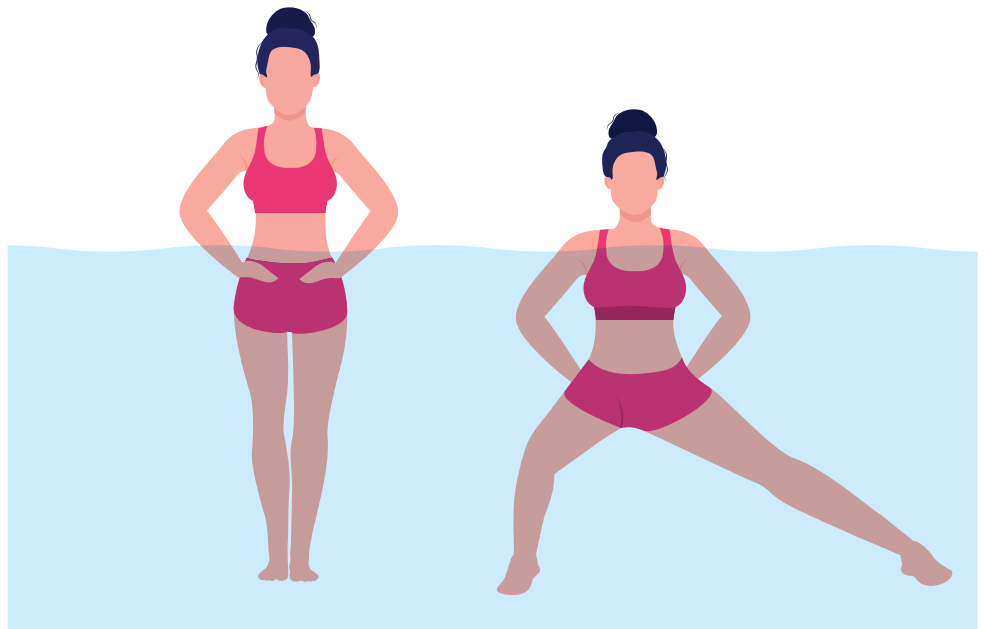
Tag 10 med hvert ben, 20 i alt.



**SIDESTEP** →

- Stå i vand til navlen.
- Tag et stort skridt til siden.
- Træd tilbage.

Tag 10-20 skridt i en retning, gentag i den anden retning.



↑

**HOFTESPARK**

- Stå i vand til navlen. Hold i poolvæggen hvis nødvendigt.
- Spark dit venstre ben frem, imens du holder benet stift. Vend tilbage til startposition.
- Spark det så til siden og tilbage.
- Spark det bag dig og tilbage.

Gentag rutinen med højre ben.

DU KAN HOLDE  
ARMENE UNDER  
VAND-NIVEAU,  
ELLER TAGE DEM  
OP OVER HOVEDET,  
ALT EFTER LYST

↓

**SPRÆLLEMAND** →

- Stå i vand til navlen eller dybere.
- Hop og spred dine ben, imens du spreder dine arme.

Gentag 10-20 gange, så hurtigt du kan.

