

# Idéer til fysisk aktivitet

Helsedirektoratet anbefaler alle voksne daglig fysisk aktivitet i **tretti minutter** eller mer.

*De tretti minuttene kan godt deles opp i kortere økter gjennom dagen!*

Det er lettest å oppnå målene hvis man har en plan. På denne siden har vi satt opp noen forslag til aktiviteter i hverdagen, noen tøffere og noen enklere. Du kan bruke ukeplanen, og krysse ut aktivitetene du fullfører.

Vi snakker om fysisk aktivitet med **moderat intensitet**: Det vil si at du blir "varm på ryggen" og hjertet slår litt raskere.

Vi har ekstra utbytte om vi også får fysisk aktivitet med **høy intensitet**: Det vil si at aktiviteten er såpass anstrengende, at vi finner det vanskelig å snakke i hele setninger under aktiviteten.



## Den musikalske

Sette på noe fin musikk og dans på stuegulvet.

## Livsnyteren

Gå en fin tur - gjerne på minst en halvtime. Legg turen innom en oppoverbakke for ekstra utfordring!

## Stolen

Sett deg og reis deg fra en stol, helst uten å bruke armene: 5, 10 eller 20 ganger. Dette trener noen av de viktigste musklene vi har for daglig form og balanse!

Hvil et minutt eller to og prøv igjen. Hvor mange runder tar du?

## Arbeidsjernet

Jobb i hagen eller gjør husarbeidet med litt ekstra pepp

## Styrketrening

- det kan gjøres helt uten utstyr! Prøv et av de vedlagte programmene, eller start enkelt og greit med "stolen".

## Den digitale

Bamble kommune har "live" treningsgrupper som publiseres på facebooksidene til "Frisk Bris" flere ganger i uken. Videoene blir liggende ute, så man kan hive seg med når man vill!

## Balanseutfordring

Ta tiden på deg selv på ett ben. Støtt deg lett i f.eks kjøkkenbenken om det er fare for å falle.

## Opp og ned er like langt

Finn frem et teppe eller matte. Legg deg helt ned på gulvet, og kom opp igjen til stående. Du kan bruke en skammel eller stol til å støtte deg. Hvor mange ganger klarer du opp og ned på fem minutter?

## Fødselsdagspuls

Blås opp en, to eller tre ballonger og stuss dem opp i luften. Hvor lenge kan du holde dem i luften før en treffer bakken?

Pass på omgivelsene dine.



Bamble  
kommune

FriskVern  
Skjærgårdshallen

# Aktiv og frisk

Aktivitet holder humøret og formen oppe. Det er smart å ha en plan! Vi har foreslått noen lettere og noen tøffere aktiviteter. Samt én som gjør mest for humøret!

Du kan legge til egne aktiviteter eller bruke vedlagte idéer. Vi foreslår å velge fire om dagen. Hva er din plan?

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Gå en fin tur - gjerne 30 minutter	Sette på en plate jeg liker og danse på stuegulvet	Knebøy eller "stolen"	Ring til en jeg er glad i	"Balanseutfordring"
	Få fem om dagen av frukt og grønt		"Opp og ned er like langt"	Jobb i hagen eller sett noe i orden i hjemmet

# Kraft i ben og armer styrketrening 1

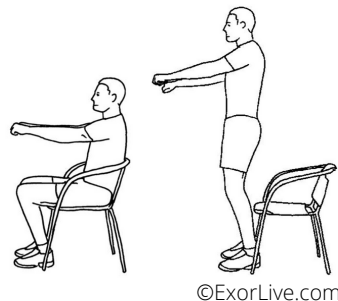
Dette programmet trener de store muskelgruppene med fem øvelser. Den sjette øvelsen er en balanseutfordring, der du holder stillingen mens du teller så mange sekunder du kan. Varm gjerne opp gjennom å gå på stedet, gå en tur eller bevege deg til musikk i 5-6 minutter.

Du gjør programmet som en "sirkel" - gjør deg ferdig med øvelsene i tur og orden. Ta en pust i bakken mellom øvelsene, men ikke mer enn et minutt eller to. Når du er ferdig med den siste øvelsen, kan du ta 3-5 minutters hvile og begynne på starten av sirkelen igjen. Du setter selv målet. En sirkel? To sirkler? Tre sirkler?

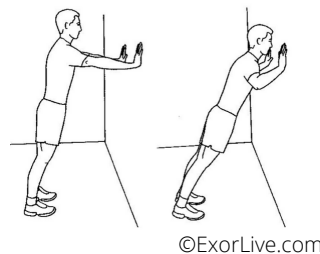
Hvis du finner at en av øvelsene er for utfordrende, kan du bytte den ut med en ekstra runde med en øvelse du mestret.

## 1) Reise og sette seg

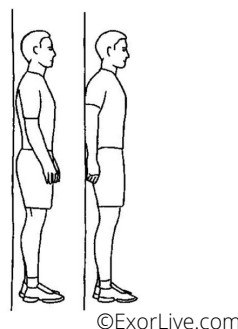
Len deg frem i overkroppen og kom opp fra stolen. Bruk armene/armlenene kun hvis du må. Sett deg sakte og kontrollert helt ned igjen uten å "dumpe ned". Gjør 10-12 repetisjoner.



**3) Armheving** - mot vegg. Gå så dypt du er komfortabel med. Gjør 10-12 repetisjoner.

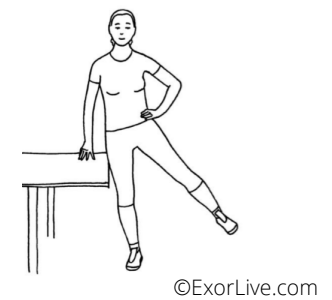


**5) Statisk armpress** - stå like foran en vegg. Trekk skulderbladene sammen, før du presser armene bak deg, inn i vegg, som om du ville skyve vegg fra deg. Spenn slik inn i vegg i cirka tre sekunder før du slipper opp igjen. Gjenta hele øvelsen 10 ganger. Ikke glem å puste mens du kjenner musklene jobbe!

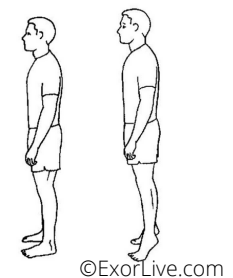


## 2) Sidehev

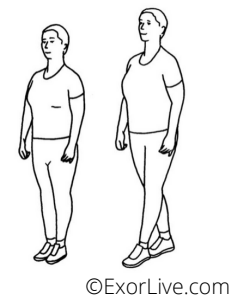
- ta lett støtte i bord eller benk, og løft benet i en rolig bevegelse rett ut til siden. Før det sakte tilbake. For ekstra utfordring, prøv med tunge støvler på! Gjør 10-12 repetisjoner på hvert ben.



**4) Tåhev** - Ta lett støtte med en hånd i en vegg eller kjøkkenbenken. Kom godt opp på tå, og sakte ned. Hvis det er for tungt, kan du gjøre dette sittende i en stol. Gjenta 10-12 repetisjoner.



**6) Balanseutfordring** - stå ved siden av en benk eller et bord, så du kan støtte deg om det behøves. Still deg med en fot foran den andre, som om du gikk på line. Ha gjerne en centimeter eller to fra hæl til tå. Hvor lenge klarer du å holde balansen?



Bamble kommune

FriskVern  
Skjærgårdshallen

# Kraft i ben og armer

## styrketrening 2

Varm opp med å bevege deg til musikk eller gå på stedet i noen minutter.

Du kan også gjøre en runde av "styrketrening 1" for å varme opp.

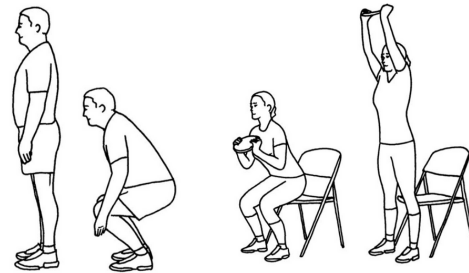
Gjør øvelsene i en "sirkel" - gjør hver øvelse 10-12 repetisjoner (unntatt planken).

Hvil 1-2 minutter mellom øvelser. Når du er ferdig med alle øvelsene, tar du 3-5 minutters hvile og starer på sirkelen på nytt. Du setter selv målet: Hvor mange sirkler? Hvis en øvelse er for utfordrende, velg en øvelse fra "styrketrening 1" til å erstatte den.

### 1) Knebøy

- finn "egen dybde" - du trenger ikke gå helt ned. Kom helt opp i strak stilling for hver repetisjon.

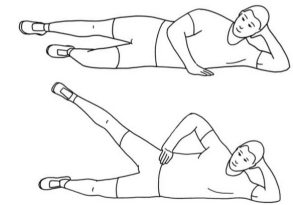
For ekstra utfordring: Ta en vannflaske eller veske mellom hendene og press opp.



©ExorLive.com

### 2) Sidehev

- ligg i sideleie på gulvet og løft det øverste benet strakt opp til siden, mot tyngdekraften. Du kan godt bøye opp det nederste benet litt for stabilitet.

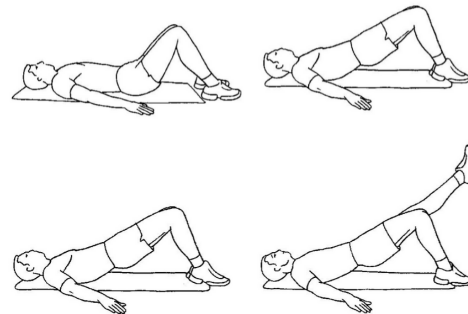


©ExorLive.com

### 3) Seteløft

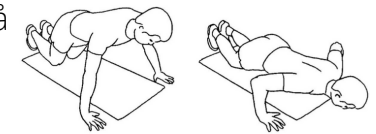
Legg deg på ryggen og trekk bena litt opp under deg. Løft setet helt opp gjennom å strekke ut i hoften.

Hold tre sekunder og senk deg rolig ned igjen. For ekstra utfordring, strekk ut et ben, uten å la setet synke ned.



©ExorLive.com

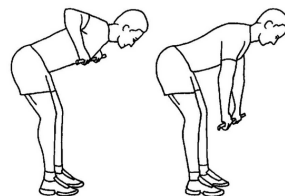
4) Armheving - mot veggen, på knærne, eller tærne.



©ExorLive.com

### 5) Fremoverbøyd roing

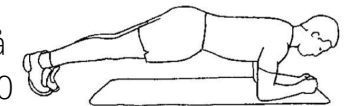
- bøy deg lett frem, med strak rygg, og hold for eksempel en lett pakket ryggsekk eller et par vannflasker i hendene. Trekk skulderbladene sammen og løft opp mot brystet eller magen i et jevnt rotak. Du behøver ikke lene deg like langt frem som på illustrasjonen.



©ExorLive.com

### 6) Planken

Støtt deg på tær og underarmer. Hold ryggen strak som en planke. Bruk et kjøkkenur eller nedtelling på telefonen: Klarer du 30 sekunder? 60 sekunder? Mer?



©ExorLive.com



Bamble  
kommune

FriskVern  
Skjærgårdshallen