

AKTIVITETSDAGBOK



SÅ AKTIV BØR DU VÆRE

Hvert eneste minutt du rører på deg er en helsegevinst, mener Helsedirektoratet. 20 minutter fysisk aktivitet hver dag er tilstrekkelig.

Her får du noen tips til aktiviteter du kan gjøre.

Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er når du beveger deg. Det kan være en spasertur med hunden, lek med barna eller en rask gåtur.

Blir du andpusten, så er det bare bonus når det gjelder helseeffekten. Målet er å få blod-sirkulasjonen til å øke.

Hvorfor fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet forebygger sykdom og gir økt psykisk velvære. De som holder på med fysisk aktivitet er mindre plaget av psykiske problemer, viser undersøkelser.

Styrketrening vil øke muskelstyrken og øke benmineraltettheten i knoklene. Styrke- og balansetrening bidrar til å forhindre fall og fallrelaterte skader.

I tillegg hjelper aktiviteter mot angst, depresjon og den bedrer søvnkvaliteten.

Hvordan bli mer aktiv?

Lag gjerne en plan for å bli mer aktiv. Det kan f.eks. være en 5 minutter lang gåtur hver dag første uken. Så øker man til 10 minutter neste uke, og 15 minutter uken etter.

Finn gjerne noen du kan trene sammen med. Det gjør at dere kan motivere hverandre.

Smartklokker kan være til hjelp. De har skrit-tellere, noe som også gjør det enklere å utfordre seg selv til aktiviteter.

Hvilken fysisk aktivitet bør jeg gjøre?

All fysisk aktivitet teller, også aktivitet av kort varighet og lett intensitet. For eksempel å reise seg opp for å bevege seg i noen minutter i rolig tempo vil gi en helsegevinst. Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive.

Her er noen forslag til aktiviteter:

Treningsstrikk

Treningsstrikk er utmerket til styrketrening. De er små og lette og enkle å ta med seg. De passer til barn, voksne, eldre, kvinner og menn. Hvis du er over 65 år bør du gjennomføre øvelser som gir økt muskelstyrke. Her er strikk utmerket.

Gå tur

Har du hund vil du automatisk gjøre en fysisk aktivitet. Hunden må ut på tur. Eller du kan øke tempoet når du går til bussen på vei til jobben.

En tur til butikken teller også. Du når lett målet med 20 minutter daglig aktivitet hvis du teller slike aktiviteter.

All aktivitet teller, også de korte turene.

Løping

En 30 minutters løpetur hvor du blir godt andpusten er også anbefaling. Løp gjerne opp en bakke, hvis du har mulighet til det. En tredemølle et godt alternativ. Her kan du justere løpingen slik at du får følelsen av å jogge i motbakke.

Har du en spinnings sykkel så kan du gjøre økten hjemme hvis været ikke frister til å gå ut.

Aktivitetsdagbok

Før gjerne en aktivitetsdagbok hvor du skriver ned dine aktiviteter. Da har du full oversikt over dine aktiviteter. Du kan lage mål og sette opp en plan, og deretter skrive inn hvilke aktiviteter du har utført.

For å gjøre det enklere for deg, har vi laget denne aktivitetsboken til deg. Den kan du printe og notere i når du trener eller gjør aktiviteter.

MIN UKEPLAN

MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN

MINE MÅL

AKTIVITETSDAGBOK

	DATO	AKTIVITET
MAN		
TIR		
ONS		
TOR		
FRE		
LØR		
SØN		

AKTIVITETSDAGBOK

	DATO	AKTIVITET
MAN		
TIR		
ONS		
TOR		
FRE		
LØR		
SØN		