

Hvilke træningsmuligheder er der i din kommune?

- Senioridræt
- Aftenskoler
- Gymnastik- og Idrætsforeninger m.fl.
- Lokale fitnesscentre

Se i øvrigt dagspressen, husstandsomdelte brochurer og opslag.



Flere oplysninger kan fås ved henvendelse til:

Forebyggende Hjemmebesøg

Telefontid mandag - torsdag kl. 8.00 - 9.00

Brande og omegn: tlf. 9960 3157

Ikast, Bording, Engesvang og omegn: tlf. 9960 4794

Nørre Snede, Ejstrupholm og omegn: tlf. 9960 3156

www.ikast-brande.dk

Bevæg dig—bevar dig

Gode grunde til at holde dig i form hele livet



Gode grunde til at holde dig i form hele livet:

Der er mange gode grunde til at være fysisk aktiv hele livet.

Du får mere energi og overskud i hverdagen. Jo mere energi du bruger – des mere får du igen. Træthed kan nemlig skyldes inaktivitet.

Musklerne og skelettet bliver styrkede. Alder er ingen hindring – dine muskler kan styrkes hele livet.

Motorikken forbedres og du formindsker risikoen for at falde. Hvis du er i god fysisk form bliver hverdagens strabadser ligeledes mindre belastende – og du overkommer mere. Du bevarer evnen til at kunne klare de daglige aktiviteter - både hjemme og ude.

Du får et bedre helbred. Immunforsvaret bliver mere effektivt, så du ikke så nemt bliver syg. Det psykiske velvære, som motion kan give dig, er også ligeledes gavnligt for dit helbred.

Du får et bedre humør. Motion fører nemlig til produktion af hormonstoffer som skaber følelsen af velvære.

18-12-2014

Inaktivitet

Hvad sker der med din muskelstyrke?

Efter 1-2 dage falder muskelstyrken med 3-4% og efter 1 uge falder den med op til 20% - særligt benmusklerne.

Hvad sker der med din kondition?

Efter 1 uge falder din kondition med 10% og efter 3-4 uger falder den over 20%

Sundhedsstyrelsen anbefalinger

Alle voksne er fysisk aktive af moderat intensitet i minimum 30 minutter hver dag - helst alle ugens dage.

De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere på dagen, eller 3 X 10 minutter i løbet af dagen.

De 30 minutters fysiske aktivitet kan indgå som en del af tilværelsen og i forbindelse med vanlige gøremål. Det kræver således ikke nødvendigvis, at man iklæder sig træningstøj eller tilmelder sig et fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til supermarked, at tage trappen, at udføre havearbejde, at gøre rent, at lege med sine børn, børnebørn m.v.

Balance øvelser

Balanceevnen skal trænes hver dag. Stå ved et bord eller en stabil stoleryg

- Kom op på tæer og ned igen – prøv uden støtte (gentag mindst 10 gange).
- Stå med en skulderbreddes afstand mellem benene, flyt vægten fra det ene ben til det andet (gentag mindst 10 gange).
- Stå som om du er ved at tage et skridt, læg vægten skiftevis på forreste og bageste ben (gentag mindst 10 gange).
- Stå på et ben så længe du kan, bøj og stræk i det ben du står på. Træn evt. med lukkede øjne. Øvelsen gentages 10 gange med hvert ben.
- Lav "march-gang" på stedet, sving samtidig modsat med armene. Gentag så længe du kan.
- Øv i at gå "på line". Brug f.eks. rillen mellem to gulvbrædder eller en mønsterbort i et tæppe.
- Rejse og sætte sig fra stolen (gentage 10 gange).
- Kom op fra gulv 1 gang dagligt.

Øg gerne antallet af gentagelser fra træningsgang til træningsgang.

Du får en bedre nattesøvn. Regelmæssig fysisk aktivitet får din krop til at få lettere ved at falde til ro.

For at holde konditionen ved lige skal du blive forpustet og mærke dit hjerte hamre mindst en gang om dagen.

Start langsomt op med aktiviteter, der passer til din fysiske form—lidt er bedre end ingenting.

Træning skal dog tages alvorligt – det kræver en ekstra indsats at forbedre og vedligeholde sin funktions evne. En krop skal passes.

Hvis du har en alvorlig kronisk lidelse, skal du være opmærksom på ikke at overbelaste din krop. Er du i tvivl bør du kontakte din læge.

DET ER ALDRIG FOR SENT AT BEGYNDE!



Træningstips i hverdagen:

Gåture

Gå en lang tur dagligt alene eller sammen med ægtefælle, hunden eller f.eks. en nabo. Varier tempoet, tag korte og lange skridt, gå på forskelligt underlag. Bliv gerne forpustet.

Trappegang

Har du trappe, gå da dagligt en tur op og ned af den evt. uden at støtte dig til gelænderet, varier tempoet, gå evt. baglæns ned af trappen. Tag trapperne i stedet for elevatoren – brug ikke gelænderet mere end højst nødvendigt.

Rejse og sætte sig

Rejs og sæt dig fra en stol med eller uden armlæn så hurtigt du kan, gentages mindst 10 gange (placer stolen op ad en væg)

Stå af bussen et stoppested før.

Nyd vejret og gå det sidste stykke.

Arbejd i hus og have.

Have- og husarbejde giver mere motion end du måske tror.

Dyrk motion sammen med andre.

Dans er f.eks. god og sjov motion.

Gennemfør et øvelsesprogram hjemme

dagligt. Se øvelser for nakke-, arm- og balancen på de næste sider.

Nakkeøvelser.

Lav øvelser med nakken, gør øvelserne stille og roligt – husk, du skal sidde ned.

- Læg skiftevis højre og venstre øre ned mod skulderen.
- Drej hovedet og kig over skulderen, se ligefrem, drej og kig over den anden skulder. Foretag evt. øvelsen med lukkede øjne.
- Træk hagen ned mod brystet, løft op igen.

Øvelser for armene

Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold en ½ liters flaske med vand eller sand i hver hånd. Hold armene strakt og løft dine arme ud til siden. Gentag øvelsen så mange gang du kan. Gerne 1 minut eller længere.

