

Fysisk aktivitet

Solund 29.mars 2017
Kari Einen - Fysioterapeut



Kva er helse?

- **God helse definisjonar og tankar**
- 1946:
Ein tilstand av fullkommen fysisk, mentalt og sosial velvære, ikkje berre frávær av sjukdom
- 1986 Ottawa Charter:
Ein ressurs i kvardagslivet. Helse er eit positivt omgrep, der det vert lagt vekt på sosiale og personlege ressursar, like mykje som fysisk kapasitet

17:30 – 17:55

- Anbefalingar
- Minhelse.no
- Helsedirektoratet
- Aktivitetshåndboken

Spørsmål ? Svar -stikkord

- Kvifor er fysisk aktivitet viktig for deg?
- Kva fysisk aktivitet synes du er bra?
- Kor mykje fysisk aktivitet er anbefalt om dagen ?

- Livslang bevegelsesglede



Eit val. Det at dere sjølv måtte reise dere å legge fram papiret

- Minipause.
- Nasjonale anbefalingar
- Ikkje den enkleste måten
- Ikkje den raskeste
- Men kanskje den smarteste.

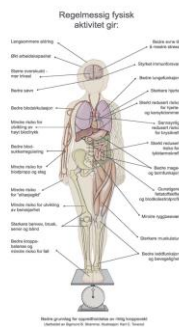
Negative effekt av fysisk aktivitet

- INGEN

Hva er fysisk aktivitet?

- Definert som **all bevegelse av kroppen** som krever muskelarbeid og fører til økt energiforbruk
- Eksempler fra hverdagslivet:
 - gå eller sykle til og fra skole/jobb
 - husarbeid, eksempelvis å støvsuge
 - velge trappene fremfor heisen
 - hente posten, lufte hunden
 - hoppe på trampoline

Regelmessig fysisk aktivitet gir:



Hva skjer i kroppen ved fysisk aktivitet?

- Vi blir varme og svetter
- Hjertet slår fortere, pulsen øker
- Vi puster raskere og dypere
- Musklene forbrenner fett og karbohydrater
- Frigjøring av hormoner

Helsedirektoratet:

"Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel"

Kva må til? Kva er best?

- Regelmessig
- 30 minutt er nok 60 minutt for barn/unge
- Opp med pulsen/pusten.
- Det som blir noe av ☺
- Start lett, kvardagsaktivitet
- Lystbefont
- Aktivitet kan være sosial
- Involver nettverket

Hvorfor er mer fysisk aktivitet så viktig?

- Barn og unge bruker stadig mer tid på stillesittende aktiviteter
- Utvikling av overvekt og fedme er sterkt knyttet til økende inaktivitet
- Inaktivitet er i dag vår største helseutfordring
- Livsstilrelaterte sykdommer fører til flest tapte leveår

Helsemyndighetenes anbefalinger Barn og unge 13-17 år



- Ingen er like; dans, klatring, skate, diskolf
- Involver
-

Helsemyndighetenes anbefalinger Barn og unge 0-5 år - Livslang bevegelsesglede

- **60 minutter daglig**, kan deles opp i 10-15 minutters økter
- Bør inkludere aktiviteter som gir økt puls og pust
- Varierte og alsidige
- Fri lek bør dominere

Helsemyndighetenes anbefalinger Voksne

- <https://www.youtube.com/watch?v=zb6Zqw1sdxc>
- minst 30 minutter aktivitet for voksne dagleg.
- Minimums anbefalingen for voksne og eldre er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke i uken.
- 1 time med skjerm kan inkludere 5 minutter aktivitet



Helsemyndighetenes anbefalinger Barn og unge 6-12 år



- Tid i ro bør begrenses og stykkes opp.
- Inspirer til aktiv og sosial lek og aktivitet
- Varier mellom fri og tilrettelagt aktivitet

Helsemyndighetenes anbefalinger 65 +

- Livskvalitet, sjølvhjelpen og god helse
- Aldri for seint å begynne
- Balanse trening



Anbefalinger om å redusere inaktivitet

- Voksne bruker i snitt 60 prosent av sin våkne tid i ro. Lange perioder med stillesitting bør avbrytes med lett aktivitet



17:55 -18:00

- Beinstrekk/ evt. pausetrim /kaffi

Kor finn ein informasjon?

<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet>

18:00 – 18:20

- Korleis når du dine mål ?
- Hinder

Eit godt råd: Ta trappa

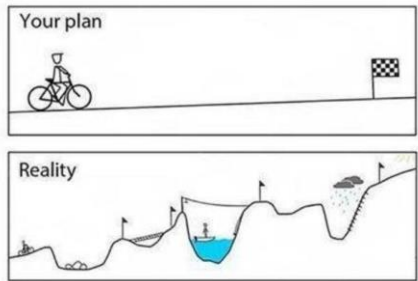
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ob-LcPX24vE>

Just do it
«fake it until you make it»
lystbetont
snakk om det

- Kom i gang.
- T-T-T Ting tar tid

Sitat:

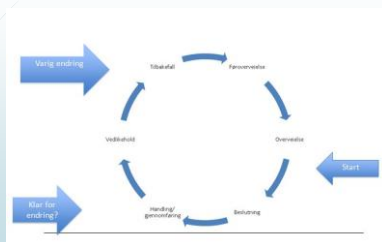
«Gje deg sjølv tid på å helbrede kroppen til eit betre liv. (5 år)»



Drivkrefter/verdier

- Kva er viktig for meg i livet? Verdier er med å klargjøre dine behov:
 - Trygghet
 - Pengar
 - At alle er fornøyd
 - At eg er flinkast
 - Familie
 - Venner
 - God helse
 - Velfungerende kropp
 - Kunnskap
 - Kjærligheit
 - Mestringfølelse
 - Å bely noe
 - Å realisere seg sjølv
 - Å gi til de rundt seg
 - Hjelp andre
 - Bidra i samfunnet

Endringshjulet



Kvifor er fysisk aktivitet viktig?

- GOD HELSE
- AVSPENNING
- KJEKT
- HOLDE SEG BEVEGELIG
- OVERSKUDD
- BETRE HUMØR
- BETRE KONDIS
- BETRE FYSISK OG PSYKISK
- SUNNHEIT
- GOD FØLELSE
- SMIDIG MUSKULATUR
- FOR Å HOLDE FORM
- GOD HELSE
- MEIR ENERGI
- GODT FOR KROPP OG SINN
- HOLDE VEKTA VÆRE I FORM
- FÅ ENERGI
- TRENE OPP VONDE LEDD
- VELVÆRE
- FÅ VÆRE UTE OG AKTIV
- HJERTE OG LUNGEFUNKSJON
- GODT HUMØR
- FYSISK OG PSYKISK HELSE
- MEIR OVERSKUDD I KVARDAGEN
- FORDI EIN ER SITJESTILLANDE

Være meir aktiv

POSITIVT MED Å VÆRE LITE AKTIV +	NEGATIVT AV Å VÆRE LITE AKTIV -
POSITIVT MED Å BLI MEIR AKTIV +	NEGATIVT MED Å BLI MEIR AKTIV -

Kva fysisk aktivitet er bra?

- FJELLTUR x mange
- GÅTUR x mange
- TURAR I MARKA
- HAGEARBEID
- TILPASSA AKTIVITETER TIL MEG
- SVØMMING
- STYRKETRENING
- SYKLE
- AEROBIC
- FELLESTRENINGER
- VANNAEROBIC
- RASK GANGE
- JOGGE
- TRIMROMMET
- FOTBALL
- SRINGE
- HANDBALL
- YOGA
- ARBEID
- JOBBE UTE
- ALT SOM IKKJE BETYR Å SITTE I RO

Kor mykje fysisk aktivitet er anbefalt?

- 30 MIN pr DAG – moderat
- 100 min /veke – moderat
- 75 min /veke – Anstrengende
- 2 ggr styrketrening/veka
- 1 time
- 30 min springing
- 30 minutt utmattende
- 30 (mange svar)
- 60 (mange svar)
- 30-60 (mange svar)
- Veit ikkje

Min ukeplan:

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

Hverdagsaktivitet
Hvorvidt jeg kan være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?

Anbefalt mengde fysisk aktivitet per uke er 150 minutter med moderat intensitet eller 75 minutter med høy intensitet



Borgrtrin	Opplevelse	Treningseffekt
1 Ingen anstrengelse	Hvile	Ingen
2		
3 Ekstremt lett	Som å gå en lett vegg tur. Det er lett og du kan snakke uanstrengt.	Oppvarming
4		
5 Mye lett		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

Lag din eigen plan

- Mine mål
- Min ukeplan
- Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?
- Hva skal jeg gjøre for unngå at dette hindrer meg i å være fysisk aktiv?
- Eksempler på mine mål
 - Å få så god kondisjon at jeg kan klare å
 - Å få bedre balanse slik at jeg kan klare å
 - Å bli så sterk at jeg kan klare å
 - Å få energi og overskudd til å kunne

Aktivitetsdagboken

- <https://helseidirektoratet.no/Isis/Publikasjoner/Attachments/693/Aktivitetsdagbok-for-dag-som-vil-komme-i-betere-form-IS-0464.pdf>

