

# Treningsglede

Kroppen er skapt for rørsle.

Både forskning og erfaring viser at knapt noko er betre for kropp og sjel enn fysisk aktivitet.

Aktivitet og trening gjev energi og overskot til å takle dagleglivets utfordringar. Difor er det ekstra viktig å prioritere aktivitet i elles tunge og travle periodar.

All aktivitet er betre enn ingen aktivitet, men for å få full effekt krev det regelmessig aktivitet over tid. Forbetring vil du merke etter 2-3 økter per veke i 8-12 veker.

Du treng ikkje vere i god fysisk form for å starte med aktivitet. Faktisk vil dei som er i dårlegast form ha størst utbytte og raskast framgang.

## **Kunsten er difor å starte med aktivitet, og å halde fram!**

### **Vi anbefaler difor:**

- At du set av faste tider og prioriterer aktivitet.
- At du set deg eit mål med aktiviteten. Kva vil du oppnå?
  - Om 2 månader?
  - Om 6 månader?

### **Vi kan tilby:**

- Individuelt program tilpassa deg og dine føresetnadar og interesser.
- Oppfølging, testing og vegleing undervegs
- Nokon som trenar saman med deg

### **Aktivitet kan vere**

- Gåtturar på stiar og skogsvegar
- Trening på treningssenter
- Joggeturar
- Ski
- Sykling
- Klatring
- Fjelltturar og friluftsliv
- Padling
- Med meir

Ser fram til å trene saman med deg!

Med helsing

Ken Eivind Thompson  
Treningsterapeut, Luster kommune

Telefon: 57 68 56 23 / 95 17 43 01

