

Fysisk aktivitet er bra for "alt" - både kroppen og humøret. Det gir bedre helse og mer overskudd - DET ER ALDRI FOR SENT Å BEGYNNE!

NOEN RÅD NÅR DU STARTER OPP:

- Sett deg et realistisk mål
- Begynn med kjente aktiviteter du liker å holde på med
- Gjør gjerne avtale om å trene sammen med noen
- Kondisjon kan trenes med moderat intensitet (puls: 180-190 minus alder) = pratetempo
- Invester i bra sko/utstyr
- Start rolig, korte økter (1/2 time)
- Første del av treningsøkta bør være oppvarming (ca. 10 min.)
- Husk å trene muskler i rygg, mage - gjerne etter annen aktivitet
- Etter et kraftig måltid bør det gå et par timer før du trener
- Sørg for hvile mellom hver trimøkt
- Premier deg selv ved oppnådd mål

LYKKE TIL!

Ulike aktiviteter – velg noe

du liker

- Rask gange/fottur 1/2 time: 3 p
- Stavgang – raskt tempo 1/2 time: 4 p
- Jogging 1/2 time: 4 p
- Vedhogst, saging 1/2 time: 4 p
- Hagearbeid
(spading, raking, plenklipp) 1/2 time: 3 p
- Skitur 1/2 time: 3 p
- Skiløping /langrenn 1/2 time: 4 p
- Klatring 1/2 time: 4 p
- Svømming - distanse 1/2 time: 4 p
- Svømming - bading 1/2 time: 2 p
- Sykling-tur 1/2 time: 3 p
- Sykling trening/spinning 1/2 time: 4 p
- Innetrening i sal (aerobic, step eller annet) 1/2 time: 4 p
- Fysisk lek med barna 1/2 time: 3 p
- Golf 1/2 time: 2 p
- Styrketrening 1/2 time: 5 p
- Hoppe tau 10 min. : 4 p
- Husarbeid (støvsuging vask ++) 1/2 time: 2 p

Øktene kan deles opp hvis du ønsker det.
Dette er et forslag - gjør gjerne noe annet og sett opp poengsum ut fra intensitet.

EGNE NOTATER:

Lag et mål for hvor mange poeng du vil klare på ei uke. Vi anbefaler at du kommer opp i **12 poeng**.

Husk å **drikke** når du trener - og etterpå.
Vann er bra.