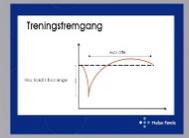
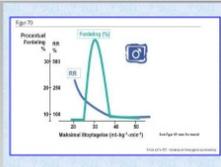
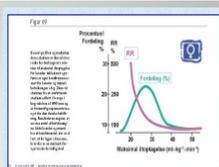


...de beste ...

Howdan oppnå god helse og livskvalitet?

Tenk om det tenes en alle som...

AKTIVITETSBRUKEN FYSISK AKTIVITET I FORBEYGGING OG BEHANDLING



Fysisk aktivitet - håndbok om forebyggelse og behandling

Helsevekstforstel

Å gå, det enkle er det beste

...de beste ...

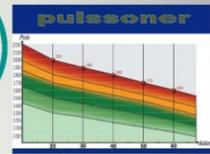
NO PAIN NO GAIN

...de beste ...



...de beste ...

...de beste ...



...de beste ...

HAVAMAL

...de beste ...

Ble ung igjen!

Aktivitetstippen

Klar oppfordring

Trening bedre enn 'lykkepiller'?

Fysisk trening

Fysisk aktivitet

DEFINISJON PÅ FYSISK AKTIVITET

Table with 5 columns: Problem, Måling, Diagnose, Behandling, Effekt. Rows include various health conditions.

Det er ikke det bedste



Hvordan oppnå god helse og livskvalitet?

Arv

20 - 30 %



Levevaner

70-80 %



Tenk om det fantes en pille som...

- Forebygger hjertekarsykdom
- Forebygger høyt blodtrykk
- Forebygger flere kreftformer
- Forebygger type 2 diabetes
- Øker bentetthet og forebygger osteoporose
- Forebygger fedme
- Øker antall leveår
- Øker livskvalitet
- Gir forbedret søvnkvalitet
- Gir forbedret stemningsleie
- Demper effekten av mentalt stress
- Demper og forebygger depresjon
- Reduserer angst
- Gir bedre selvoppfatning





Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander

Det foreligger overbevisende dokumentasjon om en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper



AKTIVITESHÅNDBOKEN

FYSISK AKTIVITET I FOREBYGGING OG BEHANDLING



Bok kr 200 eks. frakt
nettversjon www.helsedir.no/fysiskaktivitet

Fysisk aktivitet i forebygging,
behandling
og habilitering/ rehabilitering

- Skrevet av – og for – helsepersonell
- Norske og svenske forfattere
- Norsk redaktør prof. dr. med. Roald Bahr
- **47 kapitler**
- 14 mer generell
- 33 diagnosespesifikke

**– verktøyet for deg som
fremmer fysisk aktivitet i
forebygging og behandling**

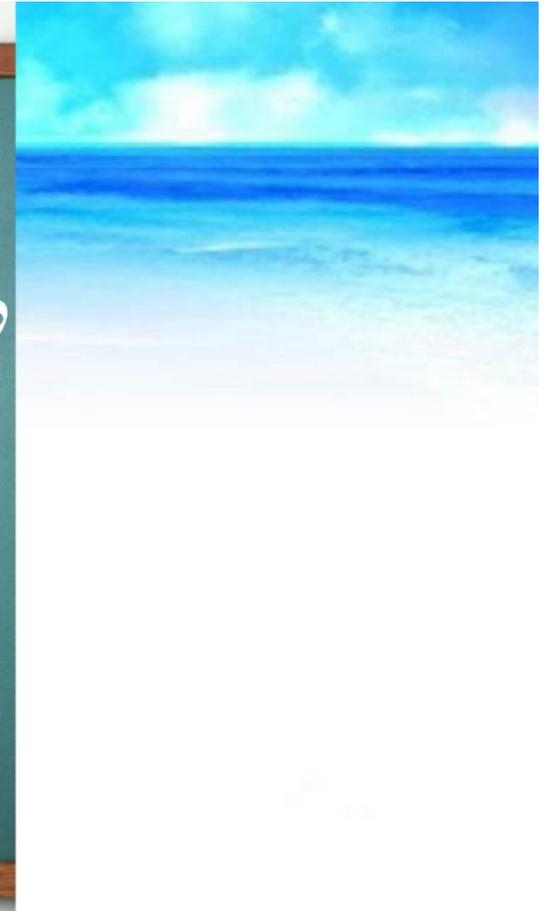




Aktivitetene bør være så allsidige som mulig, og helst bør aktivitetene være en kombinasjon av kondisjon og styrketrening.

Styrketrening gir blant annet økt muskelstyrke og styrker skjelettet.









Må vi stå på
pallen for å
være fysisk
aktiv?





HelseDirektoratet :

- 30 minutters gåtur alle hverdager - husk at du må bli litt andpusten.
- Rask gange i 20 minutter til og fra jobb hver dag og en helgetur på 50 minutter.
- **Gange i motbakke er det vi anbefaler for folk flest. Du trenger ikke å løpe, men du må tørre å svette. Samtidig er det viktig å si at for å få styrketrening, er det ikke tilstrekkelig med en gåtur.**



Hva menes med fysisk aktivitet?



FYSAK er definert som all bevegelse som startes av muskulaturen vår, og som øker energiomsetninger utover hvilenivå



Fysisk aktivitet

-er alle kroppslige bevegelser som resulterer i økt energiforbruk.

(McArdle, Katch og Katch (1996))

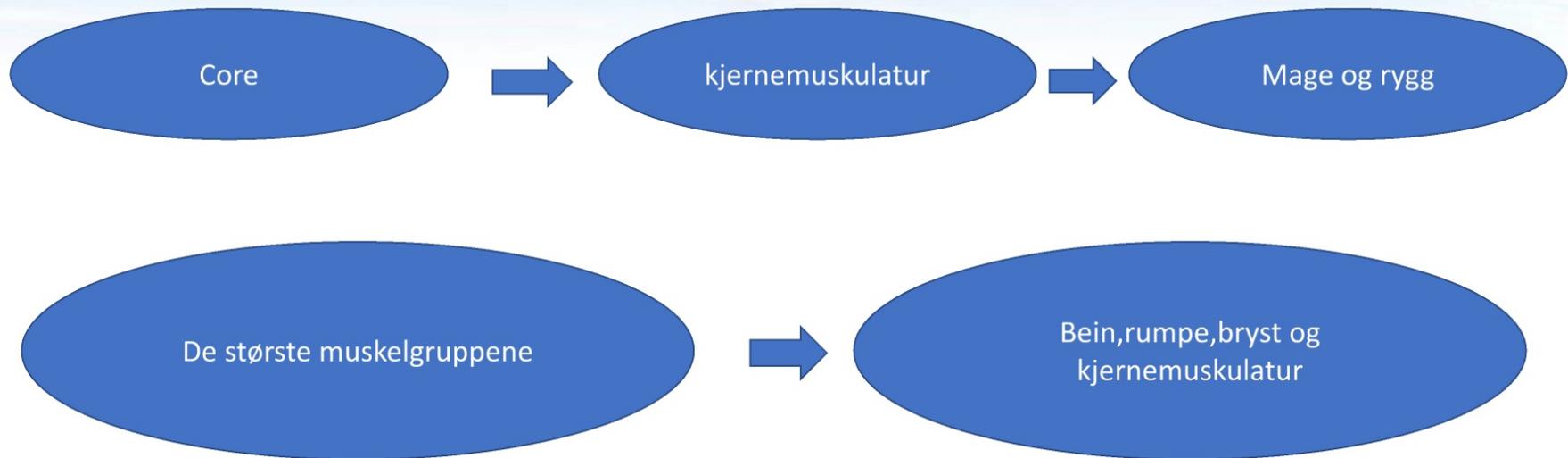
A photograph of a person running on a sandy beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The sky is filled with dramatic, dark clouds. Another person is visible in the distance on the beach.

Fysisk trening:

-er planlagt, strukturert og gjentakne aktiviteter som har til hensikt å forbedre eller opprettholde fysisk form eller prestasjonsnivå (McArdle m.fl. 1996).

lag alle kommun

Definisjoner



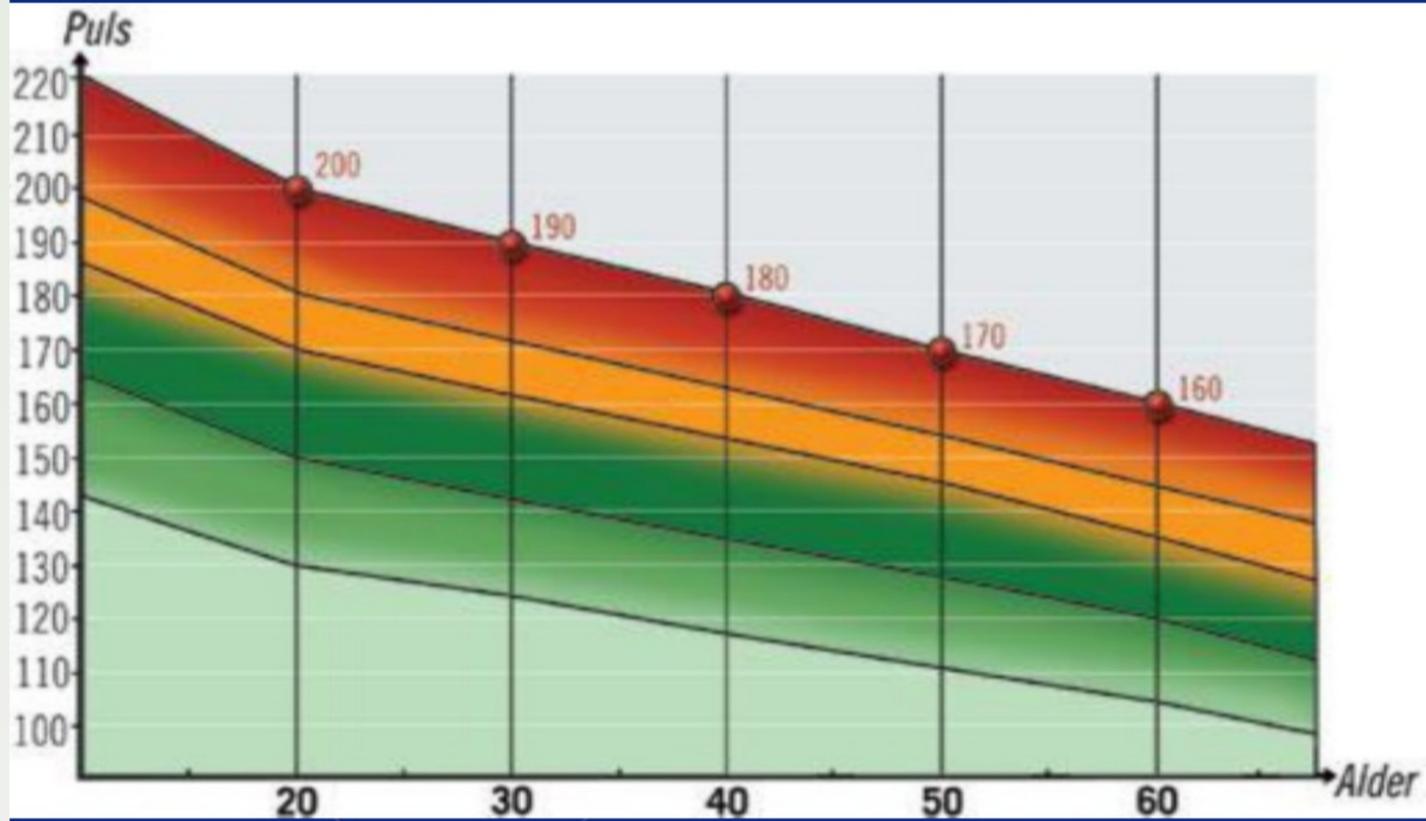


Definisjoner

Lav intensitet	Moderat intensitet	Høy intensitet
Tilsvaret aktivitet hvor du kan snakke helt uanstrengt -gå en kor ,rolig, lett tur Du merker at du beveger deg, men sliter ikke	Tilsvaret aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, f.eks hurtig gange	Tilsvaret aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, f.eks løping

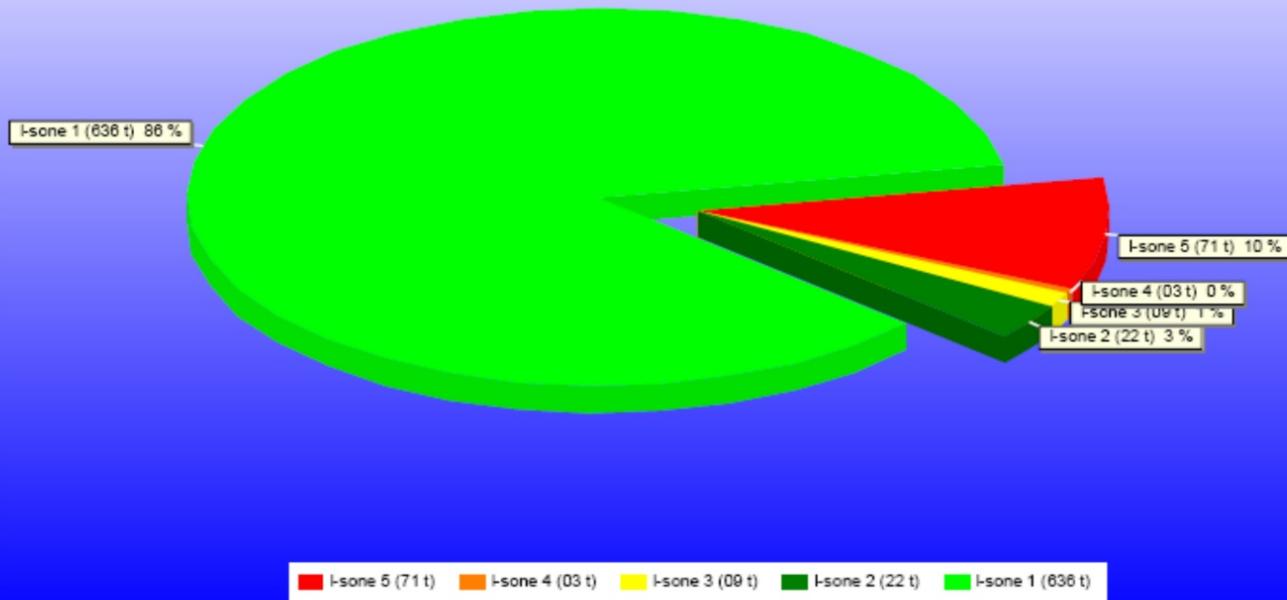


pulssoner



I-sone Sektor Marit Bjørgen 04-05

Utholdenhet - treningstid fordelt på I - soner 01.04.04 - 31.03.05: Marit Bjørgen
Total tid: 742 timer



Kretssamling sykkel 3.12.05
foredraa Atle Kvålsvoll

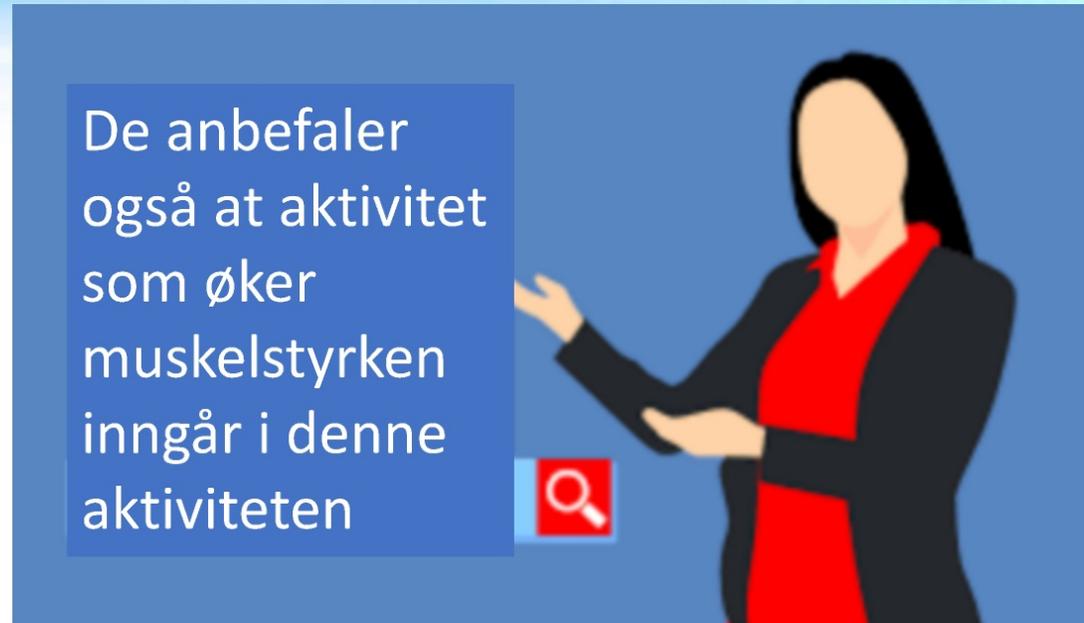
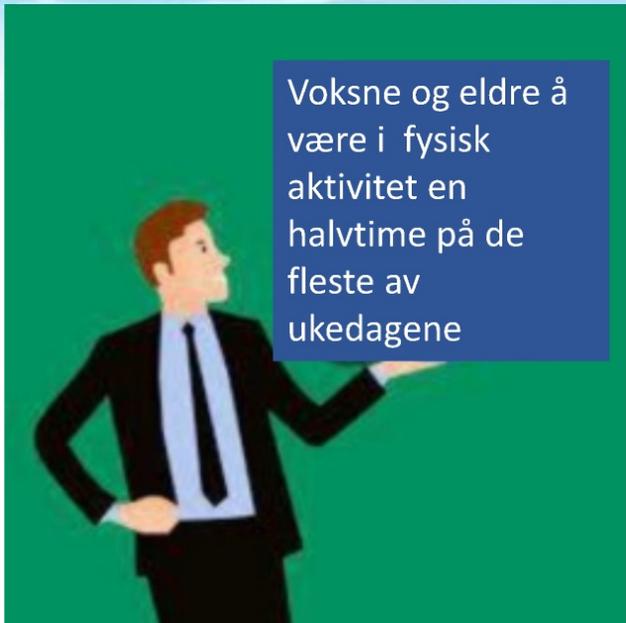
Definisjoner

Muskelstyrkende aktiviteter



Er trening som har til hensikt å øke muskelstyrken, for eksempel armhevinger og knebøy

Hesledirektoratet anbefaler;



- Gange i motbakke er det vi anbefaler for folk flest. Du trenger ikke å løpe, men du må tørre å svette. Samtidig er det viktig å si at for å få styrketrening, er det ikke tilstrekkelig med en gåtur.



<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre#voksne-og-eldre-bor-vaere-regelmessig-fysisk-aktive>

Hva menes med fysisk aktivitet?



FYSAK er definert som all bevegelse som startes av muskulaturen vår, og som øker

er fysisk aktivitet

Husarbeid



Lek



Gåturen til jobb



Hagearbeid



Sport



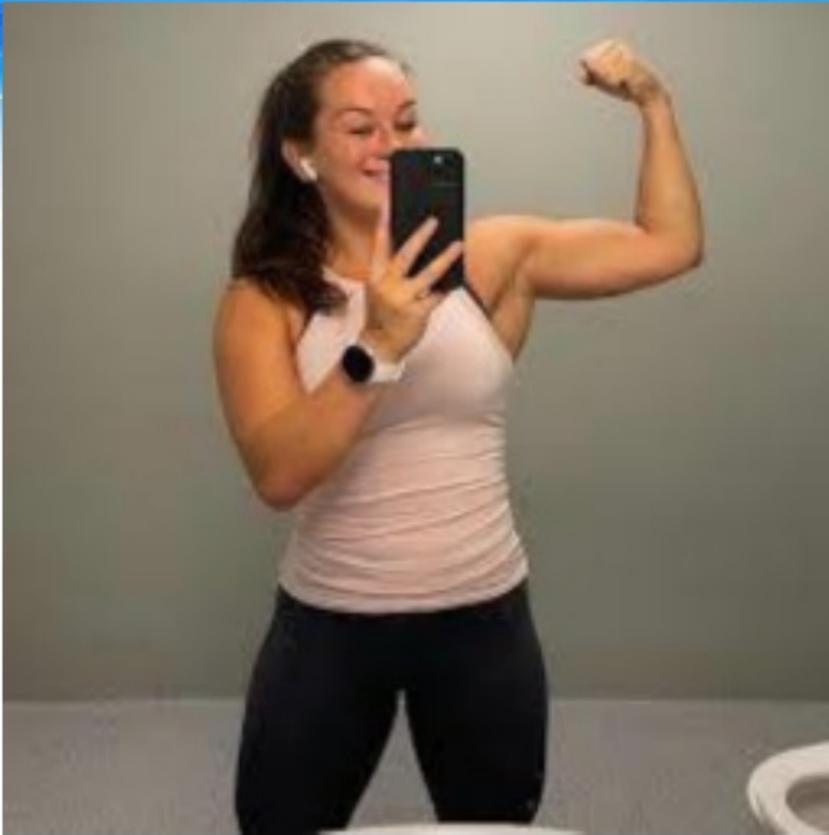
3:04 / 4:57

Rull for å få mer informasjon



Styrketrening har vist seg å gi god effekt på kroppssammensetning med mindre fettmasse og økt muskelmasse. Mer muskler fører til at vi forbrenner flere kalorier også når vi er i ro.





En sterk muskulatur vil du ha mye glede av;

- Skadeforebyggende
- Bedre prestasjon i aktiviteten
- Viktig i rehabilitering av skader og sykdommer.
- Det meste i dagliglivet blir lettere





Regelmessig
trening er den
beste
treningen

FYSAK
fremmer både
den fysiske og
den psykiske
helsen

Styrketrening
gjør det meste
i dagliglivet
lettere

Styrketrening
kan forebygge
og føre til
bedring av
vondter i
kroppen



30 min FYSAK pr
dag vil gi
resultater

All bevegelse
som øker pulsen
= FYSAK

Du vil oppnå
store
helsegevinster
ved å bli fysisk
aktiv

ALT er bedre
enn ingenting!



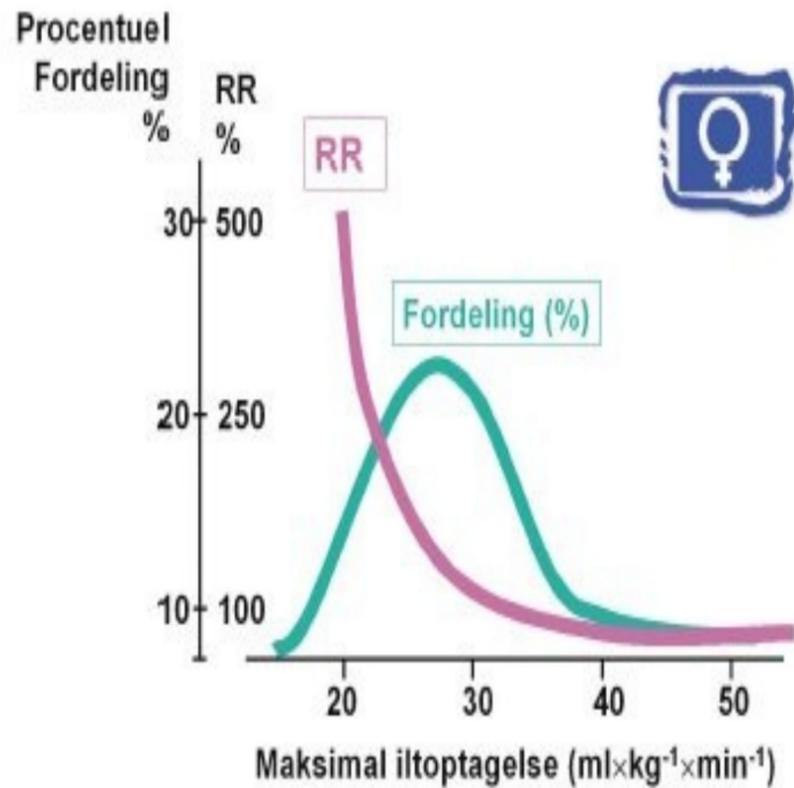


**Men hvordan
står det egentlig
til med
befolkningen
vår?**

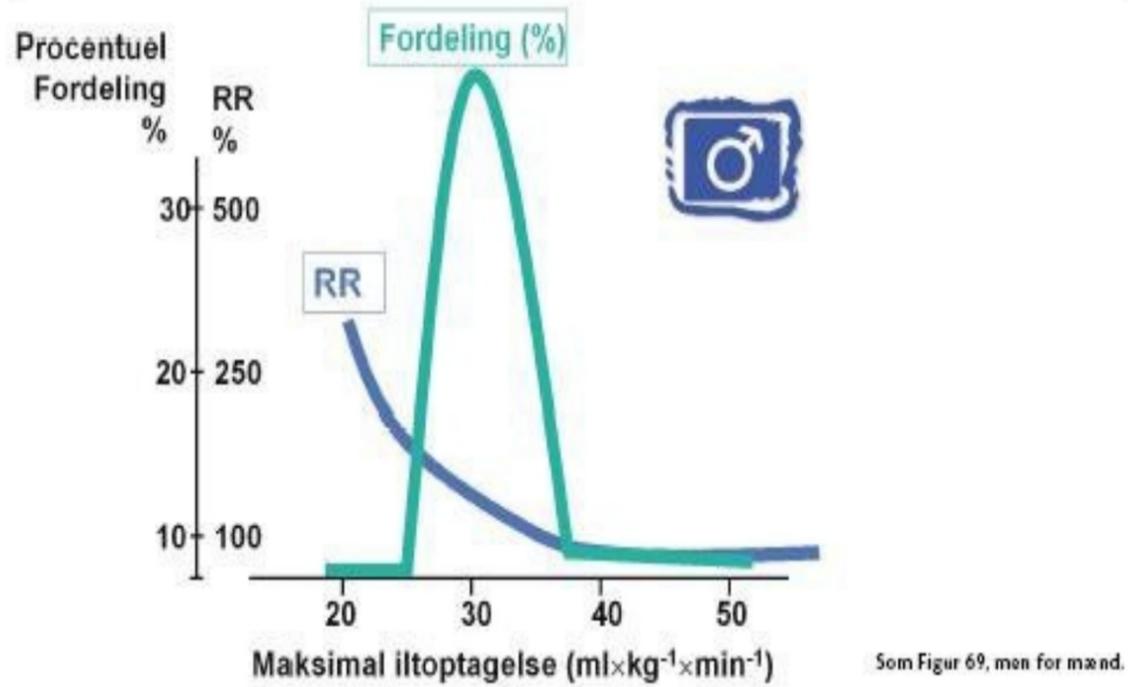


Figur 69

Baseret på Blair og medarbejderes studium er den relative risiko for død angivet i relation til maksimal iltoptagelse for kvinder. Inkluderet i graferne er også konditionsniveauet for kvinder og mænd i befolkningen i dag. Disse tal stammer fra et omfattende studium udført i Sverige i begyndelsen af 1990'erne og er formentlig repræsentative, også for den danske befolkning. Resultaterne angiver, at en stor andel af befolkningen, både kvinder og mænd, har et konditionstal, der er så lavt, at de ligger i den zone, hvor der er en markant forøget risiko for tidlig død.

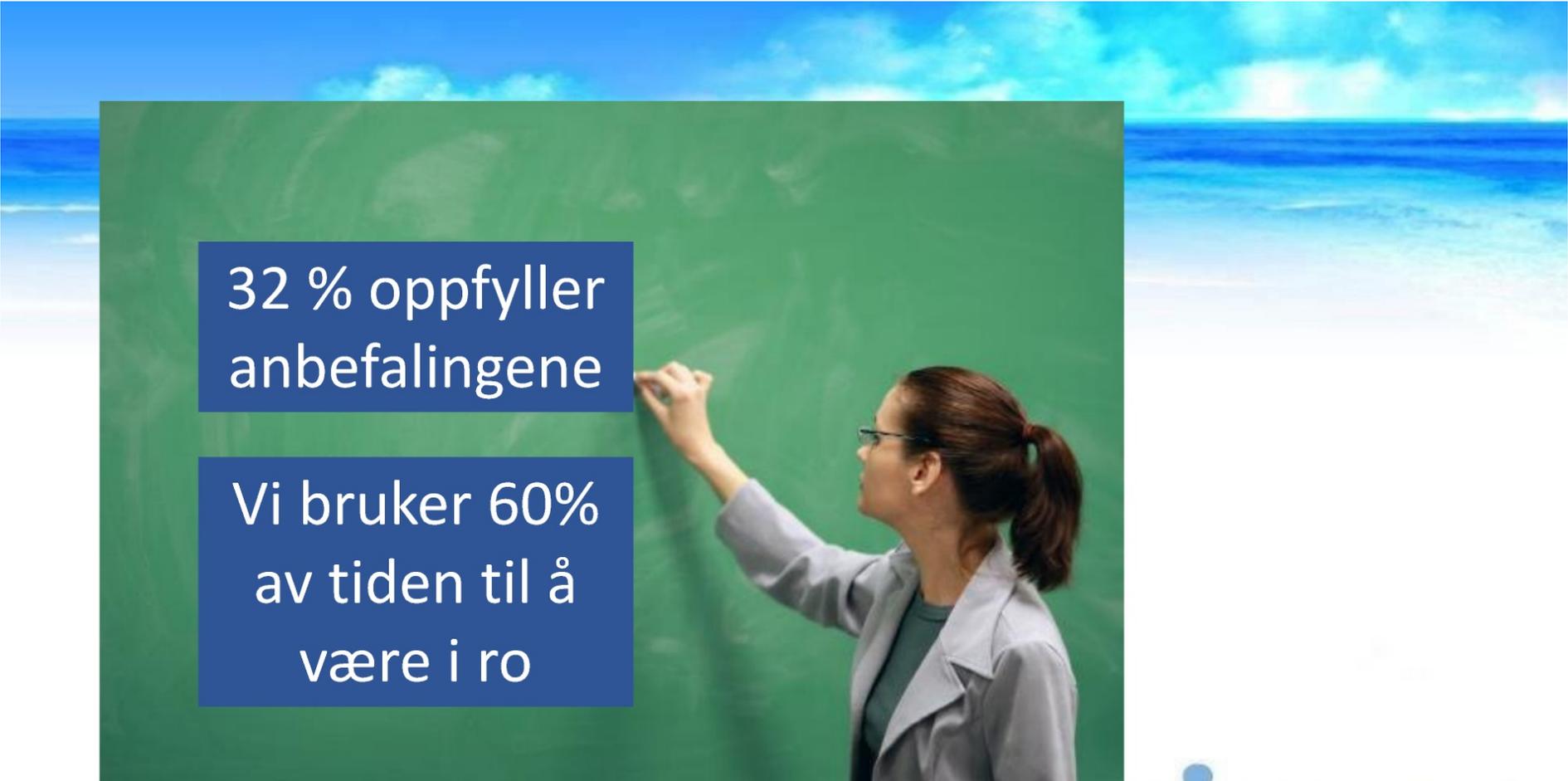


Figur 70



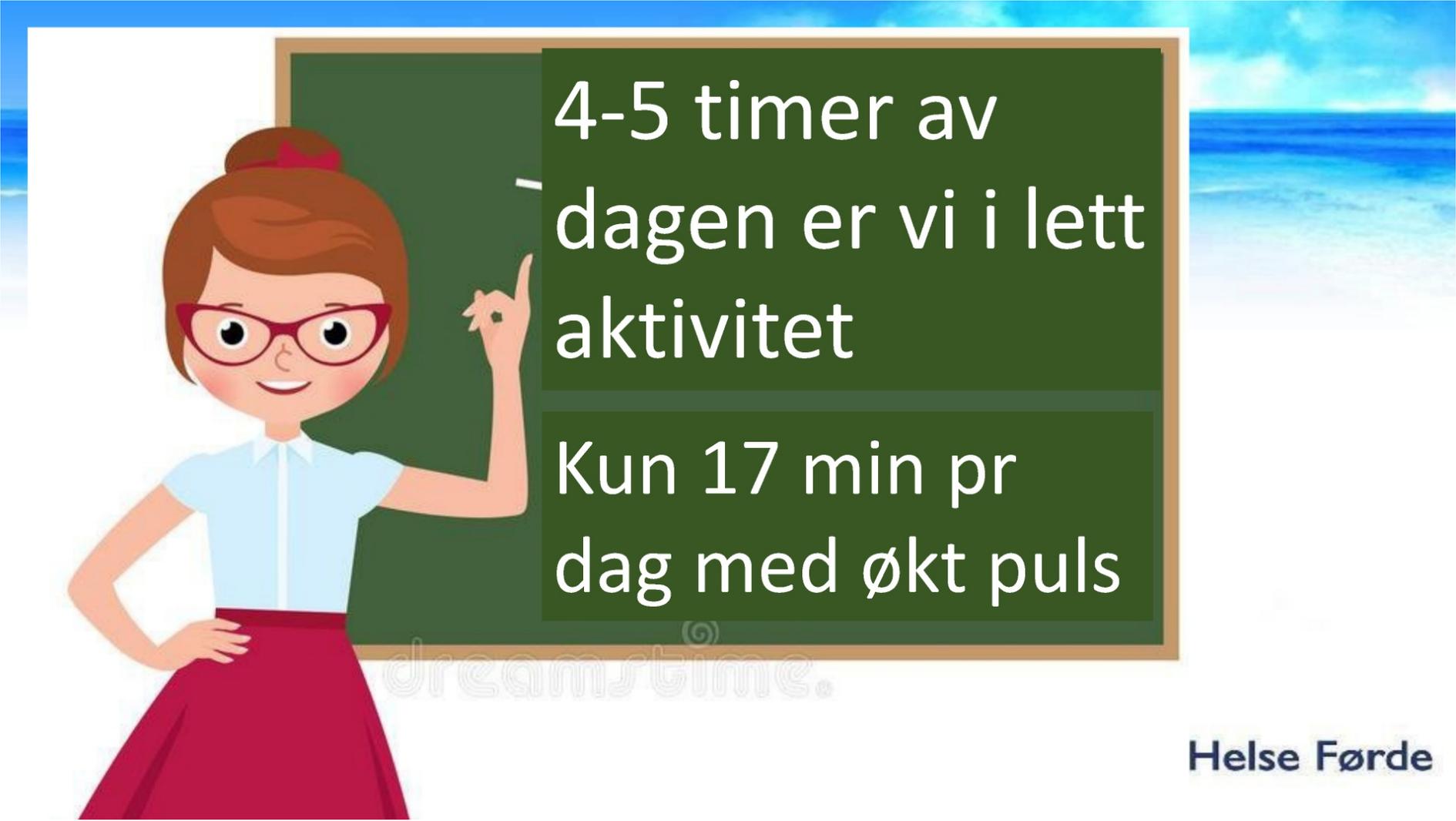
Som Figur 69, men for mænd.

FYSISK AKTIVITET – håndbog om forebyggelse og behandling



32 % oppfyller
anbefalingene

Vi bruker 60%
av tiden til å
være i ro



4-5 timer av
dagen er vi i lett
aktivitet

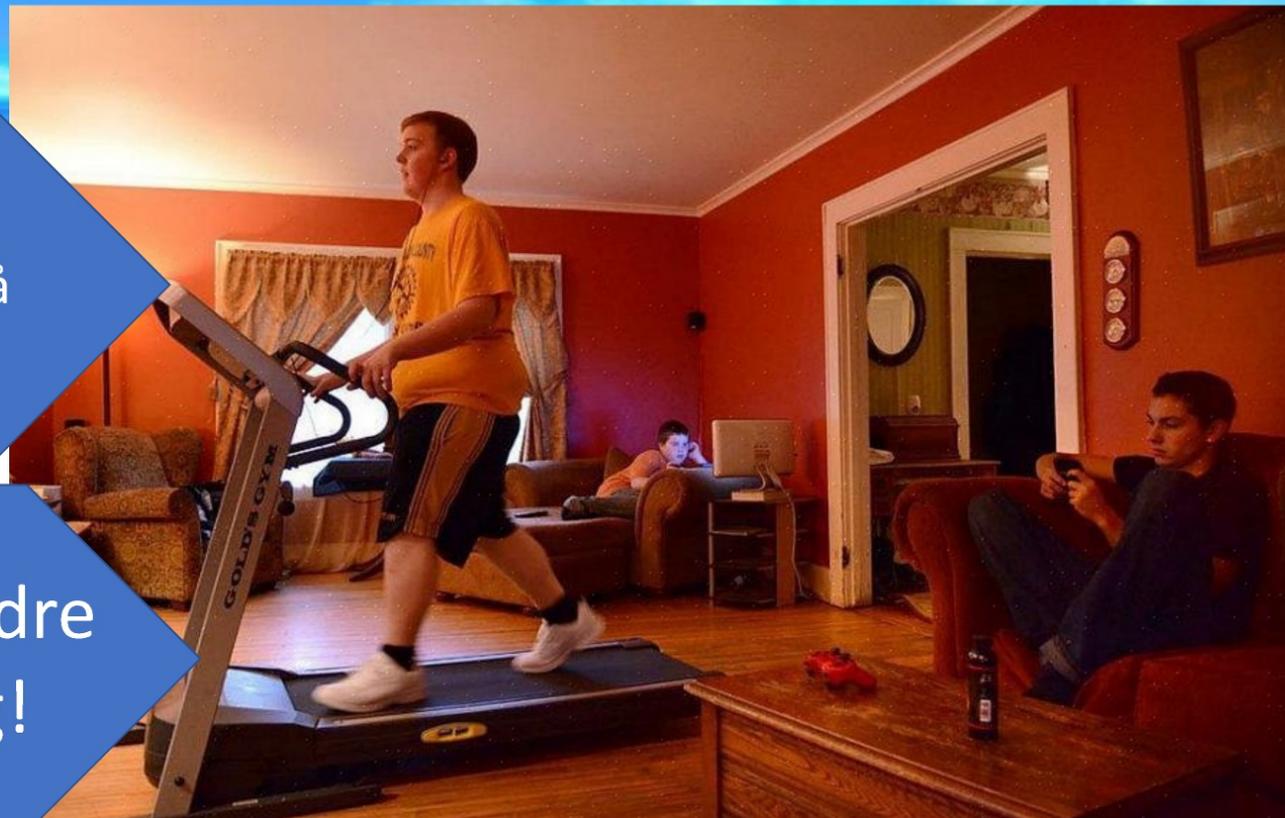
Kun 17 min pr
dag med økt puls

dreamstime.

Helse Førde

De fleste av oss vil derfor oppnå store helsegevinster ved å legge inn litt fysisk aktivitet hver dag

HUSK: Alt er bedre enn ingenting!





HÅVAMÅL

- Er du halt, kann du ride,
- handlaus gjæte,
- er du dauv, kann du duga i strid.
- Blind er betre enn brend å vera;
- daud mun ein lite duga.



**SJELDAN LIGGJANDE ULV LAMMEKJØT FÆR,
ELLER SOVANDE MANN SIGER**



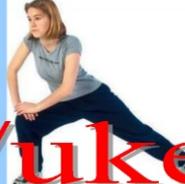
Det stilles derfor større krav til hver og en av oss, om å ta aktive valg om å være fysisk aktive.

Så finn din motivasjon og ta aktive valg!



Aktivitetspyramiden

reduser!



3+dg/uke



3-5 dg/uke



hver dag

Das ist die erste der besten