

Mer i bevegelse

Tips til hvordan du kan komme
i gang med fysisk aktivitet.



Forord



Fysisk aktivitet er viktig av mange forskjellige grunner. Det kan redusere risikoen for fremtidige kardiovaskulære sykdommer, få deg til å føle deg bedre og bidra til å forbedre helsen din.¹

Helsedirektoratet anbefaler voksne og eldre å være fysisk aktive minst 30 minutter daglig til en intensitet som tilsvarer rask gange.²

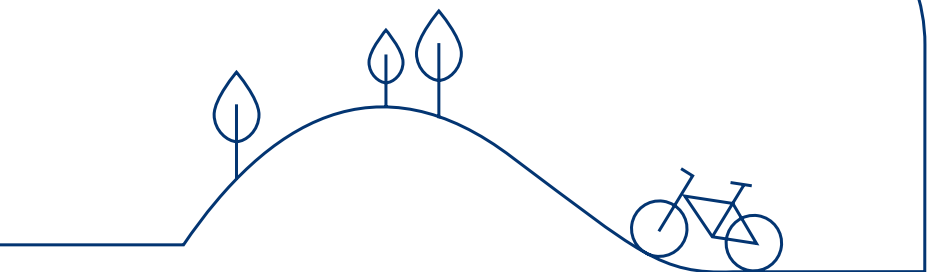
Så lenge du buker musklene dine og pulsen din øker, teller det som trening.

I denne brosjyren kan du få tips til hvordan du kan komme i gang med fysisk aktivitet.

1. <https://helsenorge.no/sykdom/hormoner/diabetes/diabetes-trening-og-kosthold> (lest 11.11.2020)
2. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken> (lest 11.11.2020)

Mer i bevegelse!

Det tar tid å etablere en ny vane, og det er viktigere å opprettholde den enn å utføre den perfekt.



Tips

Tips for å komme i gang¹

- Start sakte, og ikke endre alt på én gang.
- Begynn med enkel trening, for eksempel en ti minutters gåtur tre ganger i uken.
- Prøv ulike måter å være mer aktiv på, og gi nye aktiviteter en sjanse.

SMART-verktøy

Bruk dette SMART-verktøyet for å utvikle egne mål for å være mer i bevegelse.

Spesifikk

Sørg for at målene dine er tydelige og enkle å forstå.

Målbar

Følg fremgangen din for å bevare motivasjonen.

Akseptable

Sørg for at målene er ambisiøse, men realistiske.

Relevant

Sett mål som samsvarer med ditt overordnede mål.

Tidsbundet

Du vil ha god tid til å bli gradvis bedre.

1. <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv> (lest 11.11.2020)

Komme i gang

Hvilke faktorer kan forhindre deg i å nå målene dine?

Tenk på hva som hindrer deg i å nå målene dine, og tenk også på hvordan du kan løse dem.



Hvis du bruker offentlig transport, kan du prøve å **gå av et stopp for tidlig**. Hvis du kjører bil, kan du prøve å **parkere i andre enden av parkeringsplassen** eller noen gater unna.



Gå en **tur i lunsjpausen** eller andre korte pauser i løpet av dagen.



Sykle til og fra jobb hvis det er mulig.



Gå for å gjøre små ærender. Unngå å bruke bil eller offentlig transport når det er mulig.



All fysisk aktivitet teller: rengjøring hjemme, hagearbeid og andre gjøremål.



Ta trappene når det er mulig.

Tips og veiledning

Start med sakte og enkel trening, og øk treningen gradvis når du føler deg komfortabel med det.

Husk at all økt bevegelse teller!

Så lenge du aktivt bruker musklene dine og pulsen din øker, teller det som trening. **Vær kreativ!**

Tips til trening

- Prøv forskjellige former for trening med lav belastning, som å gå, danse, svømme, sykle, Tai Chi eller yoga
- Sørg for at du drikker rikelig med vann for å forhindre overoppheting og dehydrering
- Prøv å gjøre regelmessige gåturer til en del av din ukentlige rutine
- Bli med i en gruppe, eller oppfordre venner eller familie til å trene sammen med deg
- Prøv å øke tiden du beveger deg i løpet av dagen: hage- og husarbeid og det å gå mens du snakker i telefonen, teller også som trening
- Ro ned eller stopp hvis du opplever bryst smerter, smerter i ledd, alvorlig kortpustethet eller begynner å føle deg svimmel

Tips Start med sakte og enkel trening, og øk treningen gradvis når du føler deg komfortabel med det.

Husk at all økt bevegelse teller!

Fordeler med fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig av mange forskjellige grunner. Det kan redusere risikoen for fremtidige kardiovaskulære sykdommer, få deg til å føle deg bedre og bidra til å forbedre helsen din.¹

Husk på at hver aktivitet som får deg i bevegelse, teller, og en liten forbedring tar deg langt på vei. Selv det å redusere tiden du sitter stille eller er fysisk inaktiv, vil gi helsefordeler.

Det er en god idé å tenke på hvordan du kan øke din fysiske aktivitet på tre forskjellige måter:

Redusere tiden du sitter stille

Øke daglig bevegelse

Trene

Fysisk aktivitet:^{1,2}

- Reduserer risikoen for fremtidige kardiovaskulære problemer, diabetes type 2 og andre sykdommer
- Senker høyt blodtrykk
- Senker fettnivåene i blodet
- Forbedrer søvn, fordøyelse, humør og generell velvære
- Hjelper deg å bygge muskelmasse

Hver gang du beveger deg er du i fysisk aktivitet. Selv små, daglige aktiviteter teller, for eksempel:

- Handling
- Hagearbeid
- Gå tur med hunden
- Husarbeid

1. <https://helsenorge.no/sykdom/hormoner/diabetes/diabetes-trening-og-kosthold> (lest 11.11.2020)

2. American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitnessbasics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> (lest 11.11.2020)

Trening hjemme

Program 1

Regelmessig trening kan bidra til å forbedre hjertehelsen din og redusere risikoen for fremtidige kardiovaskulære problemer. Start sakte, og øk treningsfrekvensen når du føler deg komfortabel med det.

4-ukers gåprogram

Prøv å ta de foreslåtte gåturene **to eller tre ganger** hver uke.

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
1. Normalt tempo	10 min	15 min	20 min	10 min
2. Rask gange	—	—	—	10 min
Total treningstid	10 min	15 min	20 min	20 min

Nedenfor finner du noen enkle øvelser som du kan prøve hjemme.

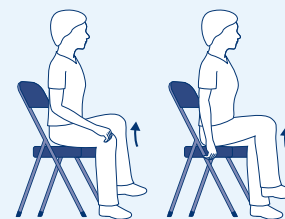
Gjenta hver øvelse noen få ganger før du går videre til den neste, og prøv å øke antallet repetisjoner hver uke.

Ta det rolig til å begynne med. Du blir bedre med tiden!



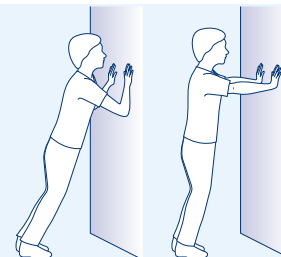
Sittende beinløft

- Len deg tilbake litt så du bruker magemusklene, og løft kneene opp et om gangen, så høyt du kan



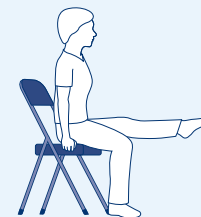
Sittende marsjering

- Marsjer med armene og beina som om du går opp og ned



Armhevinger mot vegg

- Len deg mot en vegg med hendene litt mer enn en skulderbredde fra hverandre
- Gjør armhevinger mot vegg



Leggstrekk

- Strekk ut et bein om gangen og stram låret



Sitt og strekk hånden over hodet

- Løft opp den høyre armen og før den over hodet til motsatt side
- Samtidig strekker du det høyre beinet ut til siden, så du danner en lang linje med kroppen din
- Bytt til venstre side og fortsett

Det er ofte vanlig at man får ømme muskler når man begynner å trene. Dette er normalt, men hvis smerten eller ubehaget er betydelig eller vedvarer i mer enn 2-3 dager, kan du drøfte det med legen din.

Trening hjemme

Program 2



Dette programmet er litt mer krevende.

Du må ikke prøve deg på øvelsene i programmet før du klarer å utføre øvelsene i program 1 uten ubehag.

4-ukers gåprogram

Dersom du regelmessig går i rundt 25 minutter tre ganger i uken, kan du prøve å øke gåturenes varighet som følger:

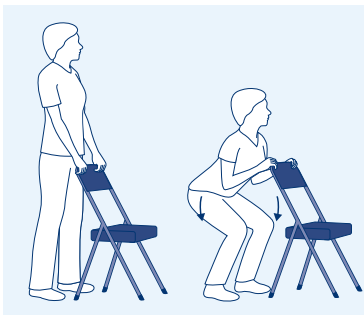
Prøv å ta de foreslåtte gåturene to eller tre ganger hver uke.

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
1. Normalt tempo	25 min	15 min	30 min	20 min
2. Rask gange	—	10 min	—	10 min
Total treningstid	25 min	25 min	30 min	30 min

Nedenfor finner du noen enkle øvelser som du kan prøve hjemme.

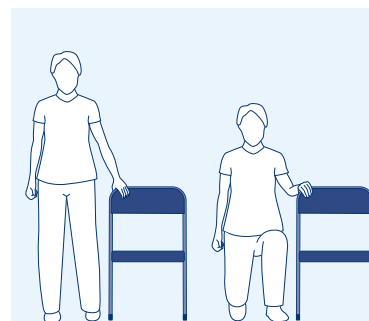
Gjenta hver øvelse noen få ganger før du går videre til den neste, og prøv å øke antallet repetisjoner hver uke.

Ta det rolig til å begynne med. Du blir bedre med tiden!



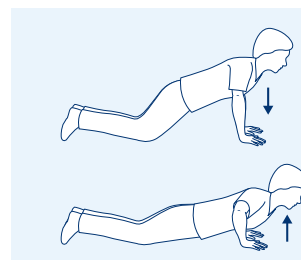
Knebøy

- Stå på gulvet med føttene en skulderbredde fra hverandre
- Støtt deg til en stol eller et bord mens du bøyer knærne til du er i sittende stilling, og reis deg opp igjen



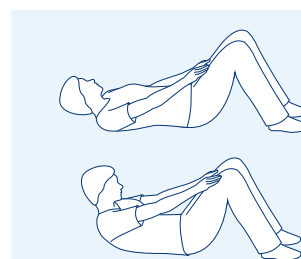
Utfall

- Fra stående stilling, ta et langt steg bakover med det ene beinet mens du holder mesteparten av vekten på foten på det fremste/forrerste beinet.
- Bring den bakre foten frem igjen og gjenta med den andre foten
- Støtt deg til en stol eller et bord



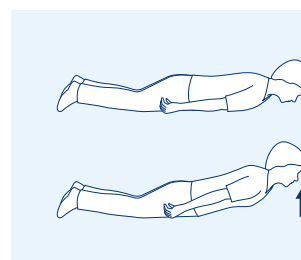
Armhevinger fra knærne

- Ta armhevinger med knærne på gulvet



Situps

- Ligg på gulvet med bøyde knær
- Løft hodet og skuldrene og la fingrene berøre knærne, og senk deg så forsiktig ned igjen



Svaneløft

- Ligg på gulvet med ansiktet ned
- Løft skuldrene og hodet så høyt du kan

Det er ofte vanlig at man får ømme muskler når man begynner å trene. Dette er normalt, men hvis smerten eller ubehaget er betydelig eller vedvarer i mer enn 2-3 dager, kan du drøfte det med legen din.

Aktivitetsdagbok

Ukesplan

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							
Hverdagsaktivitet: Hvordan kan jeg være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Aktivitetsdagbok

Ukesplan

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							
Hverdagsaktivitet: Hvordan kan jeg være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Aktivitetsdagbok

Ukesplan

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							
Hverdagsaktivitet: Hvordan kan jeg være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Aktivitetsdagbok

Ukesplan

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							
Hverdagsaktivitet: Hvordan kan jeg være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Forbli sunn Forbli motivert

Så lenge du aktivt bruker musklene dine og pulsen din øker, teller det som trening.

Vær kreativ!



Tips for å forbli motivert



Involver familie og venner! Få en venn, kollega eller et familie-medlem til å bli med deg på ukentlige gåturer, eller til å hjelpe deg med å tilberede sunne måltider.

Det kan være veldig motiverende å ha en venn som støtter deg i endringene dine, og det øker sannsynligheten for at du forplikter deg til endringen.



Når du trener, bør du prøve å variere aktivitetene for å vedlikeholde interessen. Hvis du blir lei av én aktivitet, erstatt den med en annen.

Hvis du ikke føler for å gjøre den planlagte aktiviteten, prøv å gjøre bare litt i stedet for å la være å gjøre den i det hele tatt.



Husk på at hver gang du beveger deg i stedet for å sitte, teller det som trening!

Utfordre deg selv til å benytte enhver anledning til å være i bevegelse eller gå, for eksempel når du snakker i telefonen, pusser tennene eller vasker opp.

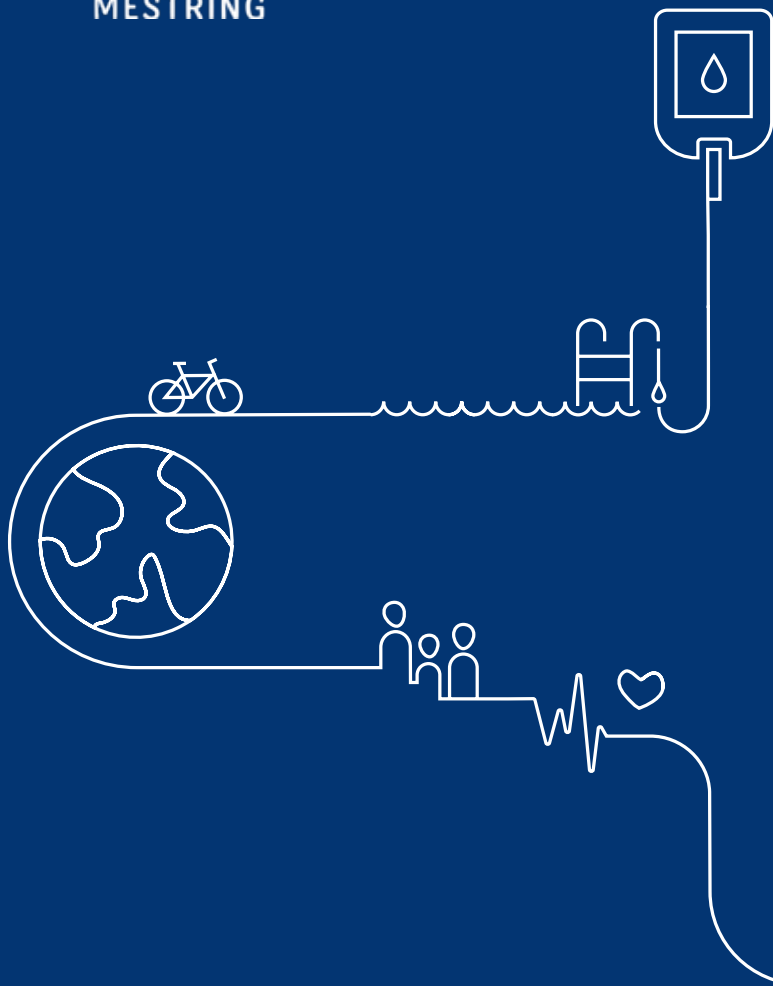


Minn deg selv om målene dine.

Prøv å skrive dem ned der du kan se dem (for eksempel en kjøleskapsmagnet). Unn deg selv en ikke-spiselig belønning hvis du når dine ukentlige mål.

Ikke vær for streng med deg selv hvis du ikke klarer å nå et mål. Bare tenk på hvor mye du har oppnådd allerede.

Diabetes- MESTRING



Hvis du vil lese mer om Diabetesmestring - gå inn på **Diabetesmestring.no** eller skann QR koden. **Diabetesmestring.no** er en nettside med informasjon og tips til hvordan man kan leve godt med diabetes type 2.

Novo Nordisk Norway AS

Nydalsveien 28 · Postboks 4814 Nydalen · 0484 Oslo
www.novonordisk.no · NO 918 229 353 MVA

