

Aktivitet og bevægelse i naturen

REHPA har samlet inspiration til dig, der ønsker at blive mere fysisk aktiv i hverdagen.

Hvorfor fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet øger ikke kun din kondition og styrke, men gavner også din generelle fysiske og mentale sundhed.

Fysisk aktivitet:

- er forskningsmæssigt den indsats, som har størst positiv indflydelse på flere generelle senfølger.
- hjælper dig til mere energi til dine daglige opgaver.
- kan forbedre din søvn.
- kan øge din livskvalitet.

Naturen som ramme

Naturen kan hjælpe dig til at være fysisk aktiv ved fx at gå ture.

Fysisk aktivitet i naturen kan:

- give din hjerne en pause.
- forbedre din evne til tænkning og problemløsning.
- stimulere dine sanser og derved øge din kropsbevidsthed.
- styrke dine muskler og forbedre kondition og balance.

Inspiration til gåturen:

- Ha' flere ruter at vælge imellem – skift terræn.
- Vær åben for naturen, brug dine sanser – rør, duft, smag, lyt og se.
- Tænk på eller tal med hinanden om, hvad der gør indtryk, hvad der gør godt, hvad du ser osv.
- Gå i forskelligt tempo – både helt langsomt og i rask trav.

Træningsøvelser

Øvelse 1: Squat



Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Træk vejret ind, og spænd op i maven.

Hold armene foran dig for bedre balance.

Sænk langsomt bagdelen bagud, som om du skal til at sætte dig på en stol. Sørg for at knæene peger lige frem.

Kom op igen ved at strække benene og spænde i ballerne. Hvis du presser fra med hælene, får du aktiveret ballemusklerne rigtigt.

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.

Øvelse 2: Armbøjninger

Stå med strakte arme, hænderne på gelænderet i skulderbreddes afstand (smal fatning) og tåspidserne i underlaget, så kroppen danner en vandret linje fra dine fødder og op til din nakke. Spænd op i mave og baller.

Bøj i armene, så overkroppen langsomt nærmer sig gelænderet, men uden at røre.

Pres herefter fra med armene, så du kommer tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen kan også laves med større afstand mellem hænderne (bred fatning).

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.



Smal fatning



Bred fatning

Øvelse 3: Diagonalt løft



Stå med strakte arme, hænderne på gelænderet og tåspidserne i underlaget, så kroppen danner en vandret linje fra dine fødder og op til din nakke. Spænd op i mave og baller.

Løft modsatte arm og ben.

Sænk igen og skift til modsatte side.

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.

Kredsløbstræning: Gangprogram med interval

Hvis du gerne vil gøre dine gåture endnu mere effektive, så kan du prøve med intervalgang. Det går ud på, at man veksler mellem normal ganghastighed og hurtig ganghastighed, fx i forholdet 1:1.

1. INTERVAL

3 min. langsomt

2. INTERVAL

3 min. hurtigt

3. INTERVAL

3 min. langsomt

Her bør du mærke, at intensiteten stiger, og at du rammer 'snakke-grænsen'. Prøv at snak til dig selv, hvad ser du i dine omgivelser, eller opdigst en historie. Her kan du opleve, at dine sætninger bliver afbrudt af din vejtrækning. Det er et godt tegn, fortsæt det gode arbejde!

Online styrketræningsprogrammer



REHPAs hjemmetræningsprogram:

<https://www.rehpa.dk/rehpa-forloeb/video/>



Trygfondens Center for Aktiv Sundheds træningsprogrammer:

<https://www.aktivsundhed.dk/videos>



Kræftens Bekæmpelses træningsøvelser:

<https://www.cancer.dk/hverdag/hvad-kan-du-selv-goere/motion-oever/traening/>

Tip til at træne med andre

Hvis det motiverer dig at være aktiv sammen med andre, så undersøg, om der i dit nærområde er:

- Udetræning i oplysningsforbund eller fx Kræftens Bekæmpelse.
- Gåklubber eller arrangerede vandreture, fx med Dansk Vandrelaug eller Just Walk (der hører under organisationen: Just Human).