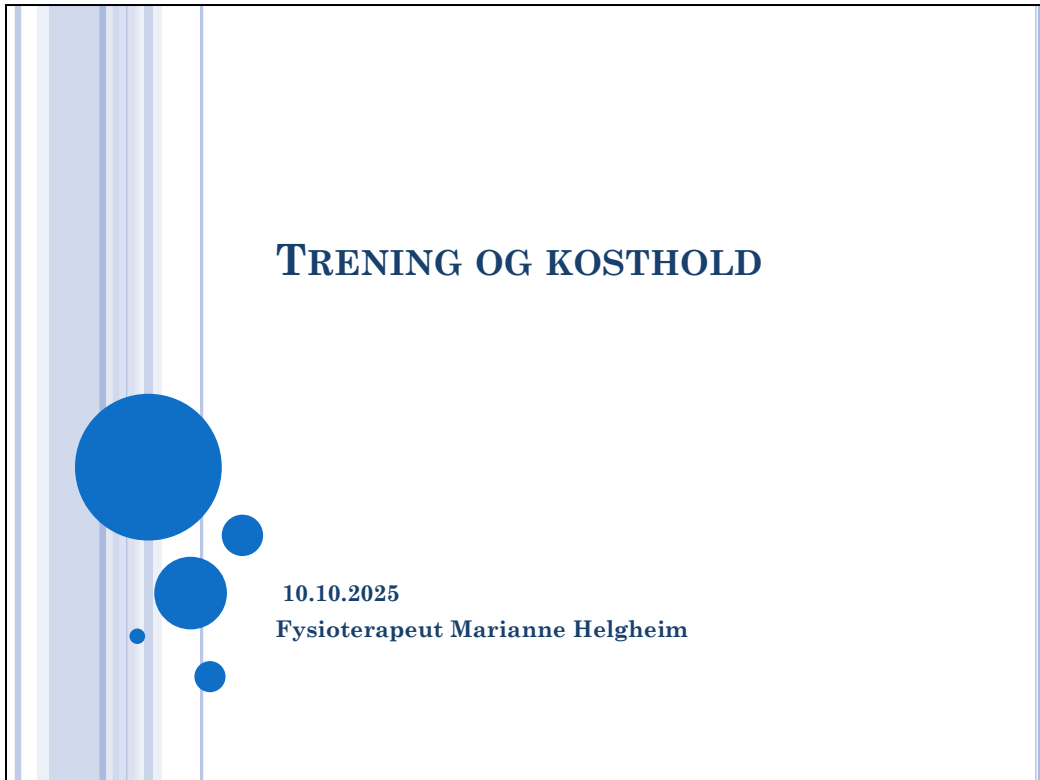




Fysisk aktivitet og trening er en «vaksine» mot lettere depresjoner, mot de største livsstilssykdommene, mot overvekt – og ikke minst mot kjedsomhet. Alt blir lettere om kroppen er på ditt lag – og ikke noe som jobber mot deg.

Inaktivitet – den nye folkesykdommen

Den norske befolkningen er i ferd med å sitte seg syke. Bare hver tredje nordmann er tilstrekkelig aktiv. 2 av 3 er så lite aktive at det gir plager, sykdom og tidlig død – som kunne vært unngått med mer aktivitet.

Vi kan ikke påvirke arv, kjønn eller miljø men andre faktorer som blodtrykk, karbohydratstoffsifte og fedme kan vi påvirke med aktivitet/trening.

TEMAER:

- Hva er fysisk aktivitet og trening?
- Hvorfor bør man være fysisk aktiv/trene?
- Kan fysisk aktivitet/trening være skadelig?
- Hvordan få det til?
- Hva er et anbefalt kosthold?



HVA ER FYSISK AKTIVITET?

○ = alt annet enn å være i ro



Hva er så fysisk aktivitet? Jo det er enkelt sagt alt annet enn å sitte eller ligge i ro.

Lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening.

Hverdagsaktiviteten er det mindre av i dag

Fare for livsstilssykdommer pga inaktiviteten sammen med andre risikofaktorer (høyt kolesterol, høyt BT, røyking, diabetes, overvekt, stress, arvelige faktorer)

Vi mennesker er skapt for bevegelse. Når du er i bevegelse stimulerer du alle de sentrale organene på en positiv måte. Hjerte, lunger, benvev, fordøyelse og ikke minst hjernen.

HVA ER TRENING?

- Bevisst handling for å vedlikeholde/ bedre funksjonsnivået.



I forhold til fysisk aktivitet er trening mer målrettet, mål om å bedre det fysiske nivået man er på.

Overload-prinsippet: Må ta i mer enn det man pleier for å oppnå bedring i fysisk form

Store individuelle forskjeller på hva som er trening for den enkelte;

-intervaller på tredemølle

-gå 20 m i korridor

HELSEDIREKTORATETS ANBEFALINGER

- 150 -300 minutter moderat intensitet
eller 75 -150 minutter høy intensitet
- Styrketrening x2
- Balansetrening
- Redusere stillesitting



Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse, all fysisk aktivitet teller.

Fysisk aktivitet

- Alle voksne anbefales å være moderat aktive i minst 2,5-5 timer per uke. Dette vil si omtrent 20-40 minutter hver dag. Økes aktivitetsnivået til høy intensitet eller anstrengelse, kan tiden halveres. Dette høres mye ut, men all aktivitet teller og du kan fordele tiden utover alle dagene slik du selv ønsker. Dette vil si 20 - 40 min per dag. Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet.

-Økt dose gir større gevinst. For å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne og eldre utøve inntil 300 minutter med moderat fysisk aktivitet i uken, eller utføre inntil 150 minutter med høy intensitet, eller en tilsvarende kombinasjon av moderat og høy intensitet.

Styrketrening 2x i uken; egen kroppsvekt, strikker, manualer eller apparater på senter.

Balansetrening

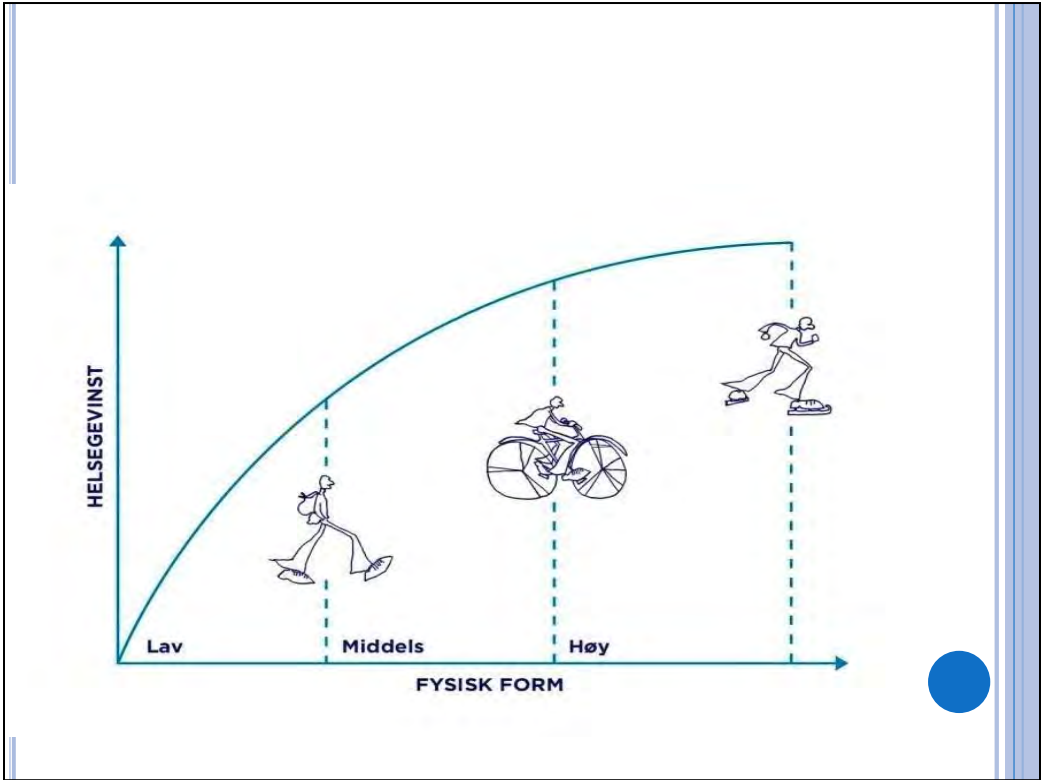
GJØR AKTIVITET TILPASSET DIN HELSE OG DINE EVNER

- Dersom du ikke kan følge rådene på grunn av nedsatt funksjonsnivå eller en sviktende helse, så anbefales det at du er ***så aktiv som evnen og helsetilstanden din tillater***

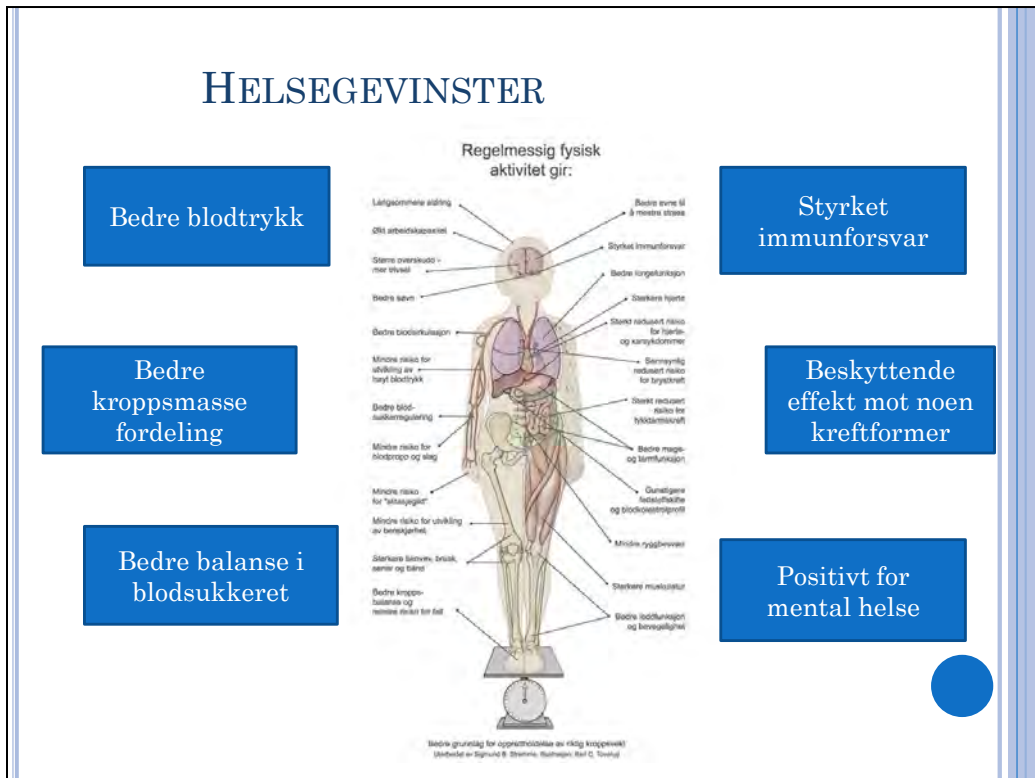


Redusert stillesitting

- Alle barn og unge, voksne og eldre anbefales å redusere stillesitting.
- Man kan legge inn aktivitet i ellers stillesittende arbeid, som for eksempel å snakke i telefonen mens man går.
- Hyppige pauser: Blant voksne er det vist at et par minutters regelmessige aktive avbrekk fra tv-titting, pc-bruk og annen langvarig stillesitting har positiv effekt på parametere som blodsukker- og insulinnivå.
- Rådet om å redusere stillesitting gjelder også de som oppfyller [anbefalingene for fysisk aktivitet](#).



HELSEGEVINSTER



Trening gir både psykiske og fysiske effekter, med økt toleranse for anstrengelse, bedre livskvalitet og færre sykehusinnleggelser.

Alle personer med KOLS eller hjertesykdom kan trene uavhengig av alder og sykdommens alvorlighetsgrad, men det må tilpasses individuelt. Alle kan ikke trene på samme måte eller intensitet.

Personer som trener regelmessig og samtidig har høyt BT kan forvente en reduksjon på 12mm i systolisk blodtrykk, det høyeste. Treningen må være regelmessig. Kondisjonstrening særlig effektivt.

Når man er aktiv forbruker man energi som automatisk gir en bedre balanse i blodsukkeret. Det reduserer resistensen som fører til bedre opptak av glukose og dermed lavere blodsukker. Trening over tid kan bedre kroppens evne til å føre glukose over fra blodbanen til muskulaturen, slik at en får bedre insulinssensitivitet og dermed bedre regulering av blodsukkeret.

Øker vi aktivitetsnivået er det gunstig for vekt og kroppssammensetning. Det er ikke alltid slik at vekten går ned selv om vi er mer aktive, men man kan ofte se det på midjemål. Vi blir strammere i kroppen. Får mer muskulatur. Muskler veier mer enn fett derfor ikke alltid vekt nedgang.

Beskyttende effekt mot tykktarmskreft, brystkreft og livmorhalskreft.

Fysisk aktivitet påvirker kropp og sjel på en positiv måte. Bidrar til å forebygge milde til moderate depresjoner, gir overskudd og økt trivsel.

Vi får bedre humør, økt følelse av velvære. Det gir overskudd og setter ofte i

gang positive tanker.

FYSISK AKTIVITET/TRENING ER VIKTIG FOR:

- Hjerte
- Lunger
- Muskler
- Skjelett
- Psyken vår



Hjertet er en muskel som også må trenes på lik linje med alle andre muskler i kroppen. Har vi et sterkt hjerte klarer vi mer. Innsiden av blodårene blir glattere

Når vi trener ventilerer vi lungene bedre. Er med på å fjerne sekret, unngå infeksjoner.

Use it or loose it. Har vi god styrke i særlig benmuskulaturen vil alle daglige gjøremål kreve mindre energi av oss.

For å unngå osteoporose/ benskjørhet. Skjelettet trenger jevnlig støt for å holdes sterkt.

Smører ledd og alle strukturene rundt.

Vi er skapt for bevegelse.

TRENINGSFORMER

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Bevegelighet, balanse og koordinasjon



Når vi snakker om ulike treningsformer er det i hovedsak tre treningsformer.

Styrketrening: hvor vi ønsker å bevare eller utvikle muskelstyrken vår.

Kondisjonstrening som har fokus på utholdenhet og pumpeevne

Bevegelighet og balanse trening som også er viktig.

For eldre personer er styrketrening kanskje den viktigste treningsformen.

OPPVARMING



- Øke kroppstemperaturen
- Begynn rolig og øk intensiteten etter hvert
- Store muskelgrupper
- Forebygge skader
- Øke motivasjonen
- Tid avhenger av type økt
- Borg 7-10 (meget lett)



- Kjemiske prosesser i kroppen går lettere.
- Reduserer risikoen for uregelmessig hjerte rytme eller angina
- Bedrer blodforsyningen med oksyginert blod til hjerte og muskulatur.

Hjertepasienter og generelt eldre personer trenger lengre tid på oppvarming enn andre.

Hjertesvikt eller atrieflimmer trenger ofte mer enn 10-15 minutter.

OPPVARMINGSSØVELSER

- Sving og svikt
- Gange på stedet
- Bevegelighet
- Sykling
- knebøy



Vise

STYRKETRENING

- Det viktigste vi gjør når vi blir eldre



- 8-12 repetisjoner - middels til tung belastning

- 2-4 sett



Oppvarming er like viktig her, generell og spesiell oppvarming.

Bena tåler mer enn armene.

Begynne med 12 reps. Progresjon blir å øke belastning og redusere antall reps.

Trenger ikke trene styrke med apparater. Fint å bruke kroppsvekt, da må ofte ant reps økes.

STYRKETRENING



- Blir sterkere; mindre energikrevende å utføre arbeid i hverdagen.
- Forebygger belastningsskader og benskjørhet.
- Fallforebyggende
- Bedre holdning og balanse.

Med alder så reduseres styrken fortere.

Påvirker produksjon av benceller.

Vi holder oss selvhjulpne lengre.

Lettere å reise seg fra sengen, gå trapper.

BENA

STYRKEØVELSER

- Knebøy
- Høye kneløft
- Roing
- Balanse
- Biceps curl
- Tåhev
- Skulderpress
- Seteløft

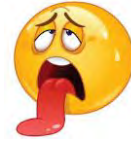


HOPPING; BØR GJØRES DAGLIG

- Hopp og spenstøvelser holder de raske muskelfibrene i live
- Belaster skjelettet på en sunn måte og stimulerer til sterkere benmasse
- Små hopp, stampe foten i bakken



KONDISJONSTRENING



- Økt fysisk kapasitet
- Hjertet pumper mer effektivt
- Økt antall små blodårer i muskulaturen
- Blodårenes innside blir glattere
- Bedre forbrenning av fett og karbohydrater i muskelfibrene
- Bedre ventilasjon av lungene



VO2 max def.: Høyeste oksygenopptak som måles under en maksimal belastning (ml/min/kg kroppsvekt)

Forventet O₂-opptak hos normalt trente personer synker gradvis fra 24-årsalderen.

Økt slagvolum; hjertet pumper mer blod ved hvert slag.

Økt antall små blodårer i muskulaturen letter oksygenopptaket til den enkelte muskel eller muskelgruppe.

Etter bare 1 treningsøkt ser man forandring i celleveggene i blodårene; glattere overflate som gjør at blodet strømmer lettere.

Bedre forbrenning av fett og karbohydrater gjennom økt antall og størrelse på mitokondrier (=energiomsettere i musklene) + økt enzymaktivitet. Dette gjør at musklene lettere kan forbruke O₂ og gi energi til arbeid.

Når man anstrenger seg puster man med et større lungevolum enn ellers. Dermed får man en bedre utlufting av lungene. Dette er bl.a. med på å forebygge at sekret samler seg opp og gir grunnlag for infeksjoner.

INTENSITETSSTYRING

= TILPASNING AV TRENINGSENTENSITET/ HVOR HARDT VI
TAR I

- Borgs skala
- Puls
- Snakketempo / ”ja – nei” tempo



For å trene den fysiske kapasiteten vår er det viktig med intensitet. Må bli lett andpustne for at vi skal oppnå effekt.

Dette er metoder man kan benytte for å sikre rett intensitet.

Snakketempo / ja – nei er en god pekepinn på intensitet. For å få treningseffekt er det viktig at man i løpet av treningen har perioder hvor man kun kan si ja – nei. Skal være godt andpustne og ikke kunne føre lange samtaler.

"Borg-skala"			
Borg	Nivå	Opplevelsen	Økt-type
20	"Svært anstrengende"	Det er få minutter til du må stoppe.	
19			
18			
17	"Meget anstrengende"	Du puster kraftig, og kan kun svare med enkeltord.	Hard økt
16	"Snakkegrensen"		
15	"Anstrengende"	Du kan snakke, men må ta pauser for å trekke pusten. Du kan synge, men det høres ikke spesielt pent ut.	Medium økt
14			
13	"Litt anstrengende"	Du kan snakke relativt uanstrengt, men det er litt slitsomt å synge.	Lett økt
12	"Ganske lett"		
11			
10	"Meget lett"	Du kan snakke helt uanstrengt, og du kan synge med.	Oppvarming
9			Nedtrapping
8			
7			
6	"Hvile"	Før og etter trening	

http://www.motion-online.dk/kondisjonstraening/kondisjon/_artikler/borg-skala_paa_slen_brukbare_made/

Borgs skala er en skala utarbeidet av en svensk professor. En skala som er subjektiv. Sier noe om hvor anstrengene man føler at aktiviteten/treningen er.

Går fra 6- 20.

Må opp i de grønne sonene for å få treningseffekt.

Klarer man på enkelte økter å komme opp i gul sone så vet vi at det er veldig effektivt i forhold til å øke kondisjonen.

PULS

- Benytter pulsmåler for å holde seg innenfor definerte pulssoner.
- Nødvendig å vite makspuls.
- Mye brukt i idrett.



Varierer med alder og medisinerer. Betablokkere hemmer puls økning, uregelmessig hjerterytme vil også påvirke pulsen. Den eneste måten å finne max pulsen er egentlig å teste seg i forhold til maksimal yteevne. Ikke korrekt med $220 - \text{alder}$ som man benyttet før.

Det som er viktig er å oppnå pulsøkning i forbindelse med trening for å få treningseffekt.

SNAKKETEMPO/ JA-NEI TEMPO

- Hvordan vi opplever anstrengelsen.
- For å få treningseffekt må vi bli litt andpustne.



Snakketempo / ja – nei er en god pekepinn på intensitet. Når vi trener intervaller må vi ha perioder i løpet av treningen hvor vi kun kan si ja – nei. Skal være godt andpustne og ikke kunne føre lange samtaler.

KONDISJONSTRENING 2-3 GANGER I UKEN

- Langkjøring
 - Jevn intensitet over noe lengre tid
- Intervall
 - Kortere arbeidsperioder på høyere intensitet



INTERVALLTRENING

- o Vekselsvis arbeid på høy intensitet med aktive pauser på lavere intensitet
- o Arbeidsperioder fra 30 sekunder opp til flere minutter
- o Borg skala 16 – 17 (meget anstrengende)



Intervaller i motbakke. Bruk naturen. Lyktestolper

KONTINUERLIG TRENING

- Jevn intensitet over en viss tid
- Borg skala 11– 15 (noe anstrengende/anstrengende)
- Minimum 20 minutter



Minimum 20 minutter – avhenger av funksjonsnivå

Hyppighet: minimum 3 g/uke for bedring av kondisjon 2 g/uke for vedlikehold

Uansett litt er bedre enn ingenting!

NEDTRAPPING / UTTØYNING

- Rolig aktivitet
- 5-10 minutter
- Uanstrengt snakketempo
- Borg 7-10 (meget lett)



Hensikt:

- Unngå blodtrykksfall
- Fjerne avfallsstoffer i muskulatur og starte restitusjonsprosessen raskere.
- Forebygger skader og bedrer fleksibilitet

BALANSE, BEVEGELIGHET OG KOORDINASJON



Lek og sport

**Tur i ulendt/varierte
terreng**

Balansetrening



Stå på ett ben. Fortsett å stå når du tar på sko og sokker.

Viktig for å opprettholde funksjon, og aktivitetsnivå.

Viktig å utfordre balansen, istedenfor å unngå balansekrevede situasjoner.

Viktig for å unngå fall.

BALANSEØVELSER; BØR GJØRES DAGLIG

- Samlede ben, vri på overkropp/hodet
- Stå på ett ben



AVSPENNING



Har man smerter kan man oppleve at avspenning gir ro i kropp og sjel og dermed redusert smerte.

Kan skape ro og tyngde, og gjøre at du slapper av.

Kan gi en pause i en mulig bekymringsfull hverdag.

RESTITUSJON

– GJENOPPBYGGING ETTER TRENING

- Ernæring
- "Aktiv" hvile
- Passiv hvile/søvn



Når vi trener bryter vi ned kroppen, derfor viktig med restitusjon.

Restitusjon er like viktig som selve treningen. Restitusjonen er viktig for å bygge opp immunforsvaret, så man blir mer motstandsdyktig mot infeksjoner.

Viktig med riktig og tilstrekkelig **ernæring**, karbohydrater skal være en del av matinntaket, samt proteiner.

Drikke for å gjenopprette væskebalansen. Bør spise noe innen en time etter trening.

"Aktiv" hvile: Det er bedre restitusjon ved å gå en rolig tur eller en tur i svømmehallen enn å ligge helt i ro.

Må også ha **passiv hvile** med nok **søvn** etc.

ER TRENING SKADELIG?



Toppidrett er ikke sunt. Men trening er ikke skadelig. Kan være fornuftig å få noe oppfølging om man aldri har trent før.

Viktig at man begynner gradvis og bygger opp en viss toleranse for trening. Er man totalt utrent så anbefaler jeg å få kyndig veiledning på treningen.

KOLS

- Mindre tungpust, bedre sekretmobilisering og økt fysisk kapasitet
- Styrketrening
- Intervallbasert kondisjonstrening
- Gåturer, sykling



ATRIEFLIMMER

- Lengre oppvarming
- Moderat intensitet
- Roe ned hvis man får et anfall eller rask puls



1-2% av befolkningen har atrieflimmer, og forekomsten øker med økende alder.

Det er meget hard trening over mange år, både i varighet og intensitet som skal til for å øke risikoen i særlig grad. Da snakker vi om trening 6-7 dager i uken.

Viktig at kroppen er god og varm før man setter ordentlig i gang.

Moderat intensitet, ikke anbefalt med konkurranseidrett eller hardtrening. Trene som normalt etter råd fra legen.

Kjenner man at pulsen stiger mye så kan det føre til ubehag som svimmelhet og uvelhet. Da er det viktig å roe ned.

Restitusjon er viktig for å ikke belaste hjertet i for stor grad. Hviledager mellom øktene.

HJERTESVIKT

- Lengre oppvarming
- Styrketrening
- Gjerne intervall trening



Har man hjertesvikt kan man ikke trene hjertemuskulaturen, men man kan trene annen muskulatur i kroppen slik at yteevnen bedres.

For alle hjertepasienter er det viktig med en god dialog med legen. Ofte behov for å justere medisiner doser etter hvert.

VERDIER AV TRENING

- Pusterom i hverdagen
- Tid til seg selv
- Tid til å tenke
- En sosial arena
- Setter i gang de positive tankebanene
- Velvære
- Endorfiner



ENDRINGER I KOSTBEHOV MED ALDEREN

Kroppen endrer
seg med alderen

Mindre
muskelmasse og
reduisert
aktivitetsnivå

Forbrenner
mindre energi og
trenger mindre
mat

Behovet for
næringsstoffer
like stort eller
større

Derfor viktig å
spise variert og
næringsrik mat



KOSTHOLD

- Det du spiser og drikker påvirker helsen din
- Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel.
- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede!



Helsedirektoratets kostråd beskriver hva du bør spise for å holde deg sunn og frisk.

VITAMIN D

Tilskudd på 10 mg i vintermånedene

75 år og eldre 20 mg tilskudd gjerne hele året

Viktig for en sterk benbygning



Kvinner og menn over 75 er særlig utsatt for å få for lite d vitamin. Kun fet fisk som har ett naturlig høyt innhold av d vitamin. Også tilsatt i enkelte matvarer som melk.

PROTEIN

- For lite protein og energi i kostholdet gjør at kroppen taper muskelmasse raskere
- 1 gram protein per kilo kroppsvekt
- Veier du 70 kilo bør du få i deg 70 gram protein per dag



VANN

- Kroppen blir dårligere til å regulere væskebalansen med alderen
- Føler mindre tørst
- Nok vann holder nyrene friske, fremmer fordøyelsen og kan forebygge forstoppelse
- Ca 1-1.5 liter daglig i tillegg til det du får inn gjennom mat



FEM TIL ÅTTE PORSJONER DAGLIG

Hva er én porsjon frukt, bær eller grønnsaker?

Det er anbefalt å spise minst **fem og helst åtte porsjoner** hver dag.

Halvparten kan gjerne være grønnsaker.



Frosne grønnsaker vel så gode som ferske.

TRE PORSJONER DAGLIG

Hva er én
porsjon
melk eller
meieriprodukt?

Det er anbefalt å drikke eller
spise **tre porsjoner melk
eller meieriprodukter hver
dag**. Velg varianter med
mindre fett.

To av porsjonene bør være
melk, syrnnet melk eller
yoghurt.



For å bidra til å dekke behovet for jod bør to av porsjonene være melk, syrnnet melk eller yoghurt. Jod er viktig for energiomsetningen/forbrenningen.

90 GRAM FULLKORN PER DAG

Hva er én porsjon fullkorn?

Det er anbefalt å spise omtrent **to porsjoner fullkorn hver dag**. Fordel det gjerne over flere måltider.

To porsjoner vil sørge for at du får i deg den anbefalte mengden på minst 90 gram fullkorn hver dag.





NØKKELHULLET



- mindre mettet fett
- mindre sukker og salt
- mer fiber og fullkorn



Nøkkelhullet er myndighetenes merkeordning som skal gjøre det enklere å ta sunne valg.

FETT: TRENGER NOE

- Energilagre i kroppen
- Beskytter de indre organene
- Tilfører fettløselige vitaminer og essensielle fettsyrer

- Totalt fettinntak på 25-40% av energiinntaket



TYPE FETT

- Mettet fett under 10%
- Enumettet fett 10-20%
- Flerumettet 5-10%
- Transfett så lavt som mulig

- Bruk planteoljer, myke plantemargariner, nøtter, frø, avokado, fet fisk



Mettet fett bidrar til mindre nedbrytning av LDL kolesterolet og til økte LDL kolesterolnivåer i blodet.

USALTEDE NØTTER

- 20-30 gram per dag
- Rik på protein, magnesium, jern, selen, umettet fett, E-vitamin



FISK TO TIL TRE GANGER I UKEN

Spis fisk til middag to til tre ganger i uken.

Anbefalt inntak av fisk er **300–450 gram hver uke**. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Dette blir gjerne to til tre middager, eller det kan spises som pålegg.

Seks påleggsporsjoner fisk er det samme som én middagsporsjon.



Anbefalingen på 300–450 gram gjelder spiseklart produkt

MAX 360 GRAM PER UKE

Hvor mye er 350 gram rødt kjøtt i uken?

Rødt kjøtt **ber begrenses til 350 gram** per uke eller mindre. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt. Dersom du spiser bearbeidet rødt kjøtt, inngår dette i mengden på 350 gram. Dette tilsvarer inntil to middager i uken og noe pålegg.



150 gram karbonadedeig (ca. 200 gram rå vekt)

150 gram svinefilet (ca. 200 gram rå vekt)

50 gram kjøttpålegg

Arbeidsmengde per uke maksimum 350 gram gjelder spisselast produkt

Minst mulig bearbeidet kjøtt.

BELGFRUKTER;

BØNNER, ERTER, LINSER, KIKERTER OG PEANØTTER



- kostfiber, protein, jern og sink
- høyt inntak reduserer risikoen for kreft i kolon, bryst og lunge (Torheim & Fadnes, 2024)
- reduserer LDL kolesterol og blodtrykk



- Godteri, snacks, søte bakevarer og alkohol bør begrenses



Hvor ofte bør du spise ulike matvarer?

Det er ikke én enkelt matvare som utgjør et sunt kosthold, men helheten av hva du spiser igjennom uken som har noe å si. Det er anbefalt å spise noen matvarer hver dag, og andre flere ganger i uken. Noen matvarer kan godt spises ukentlig, men er ikke nødvendige.

Bør spises eller drikkes hver dag

Frukt, bær og grønnsaker



Fullkornsprodukter



Nøtter og frø



Meieriprodukter



Vann



Bør spises flere ganger i uken

Fisk og sjømat



Bønner, linser og erter



Kan spises ukentlig



Rødt og hvitt kjøtt



helsenorge.no/kostråd

 Helsedirektoratet

- God mat er kanskje ikke selve meningen med livet, men god mat gjør det godt å leve!





TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!



«Uansett hvor sakte du løper eller går, så knuser du alle som ligger på sofaen!»

Den største fysiske forskjellen ligger mellom ingen trening hver uke, og litt trening hver uke.