

## Træningsdagbog Uge: \_\_

Forebyg livsstilssygdomme:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p><b>30 min. daglig motion</b> (Sæt kryds)</p> <p>Opdel fx i 3 x 10 min, eller 2 x 15 min</p>							

For at mindske risikoen for livsstilssygdomme **anbefaler Sundhedsstyrelsen**, at man er fysisk aktiv mindst 30 min. hver dag.

Det er vigtigt, at tempoet er moderat. Det vil sige, at du kan mærke, at åndedrættet stiger, men at du stadig kan tale i hele sætninger.

Vedligehold krop og funktionsevne:	1. ugentlige træning	2. ugentlige Træning	Skriv evt. hvorfor du ikke fik lavet programmet, hvorfor det måske skal justeres eller andre overvejelser
<p><b>Muskeltræning: styrke og eksplosivitet</b> (Ben, arme, mave, ryg og kropsstamme)</p> <p><b>2 gange om ugen (Sæt kryds)</b></p>			
<p><b>Kondition - 2 gange om ugen</b> (Sæt kryds)</p>			
<p><b>Bevægelighed - 2 gange om ugen</b> (Sæt kryds)</p>			
<p><b>Balance – trænes regelmæssigt</b> (Sæt kryds)</p>			

For at mindske risikoen for at miste fysisk funktionsevne og blive afhængig af andre i hverdagen **anbefaler Sundhedsstyrelsen**, at ældre træner kondition, muskler og bevægelighed mindst to gange om ugen og desuden regelmæssigt træner balance.

Det er vigtigt, at kondition trænes, så du får sved på panden, hjertet slår hurtigere og du kun kan sige få sætninger i sammenhæng. Og muskler skal trænes med tung belastning.

# Test dig selv

Skriv dine resultater, når du begynder og derefter fx hver 4 uge.

	<b>KONDITION</b> Løb, gang, cykling, m.m. en bestemt stræk- ning/distance	<b>MUSKELSTYRKE OG EKS- PLOSIVITET</b>  Antal armbøjninger/ armstræk, rejse/sætte sig m.m.	<b>BEVÆGELIGHED</b>  Bedøm om du er blevet mere be- vægelig (smidig)	<b>BALANCE</b>  Stå på ét ben med åbne / lukkede øjne
<b>(START)TEST</b> Dato/Uge:	Aktivitet:  Tid:	Aktivitet:  Antal gange:	Sidebøjning: Kan fingerspidserne nå gulvet?  Kan du sidde på gulvet: - med strakte ben?  - med ret ryg?	<b>Åbne øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:  <b>Lukkede øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:
<b>TEST</b> Dato/Uge:	Aktivitet:  Tid:	Aktivitet:  Antal gange:	Sidebøjning: Kan fingerspidserne nå gulvet?  Kan du sidde på gulvet: - med strakte ben?  - med ret ryg?	<b>Åbne øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:  <b>Lukkede øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:
<b>TEST</b> Dato/uge:	Aktivitet:  Tid:	Aktivitet:  Antal gange:	Sidebøjning: Kan fingerspidserne nå gulvet?  Kan du sidde på gulvet: - med strakte ben?  - med ret ryg?	<b>Åbne øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:  <b>Lukkede øjne:</b> Højre ben/ Tid: Venstre ben/ Tid:

## Sæt mål for din træning og test dig selv

Når du sætter mål for træningen, fører træningsdagbog og løbende tester dig selv, er det lettere at se, om du bliver bedre. Og når man kan se sine fremskridt, er det ofte sjovere at fortsætte med at træne.

**Eksempler på mål:** Mål kan fx være • Bedre kondition • Flere kræfter i arme og ben • Bedre balance. Sådanne mål kan du bl.a. teste ved at • Løbe længere eller hurtigere • Løfte flere kg eller rejse/sætte dig flere gange • Bevæge højre ben, mens du står på venstre osv.

Mål kan også være hverdagsaktiviteter, som fx • Selv løfte og bære tunge indkøb hjem • Gå på trapper • Spille bold med barnebarnet uden at blive forpustet • Male hus • Vandre i bjerge • Lege med oldebarnet nede på gulvet osv.

Vær opmærksom på, at mange daglige gøremål kræver både muskelstyrke, kondition, balance og bevægelighed.

**Sæt realistiske mål.** Nogle foretrækker små sejre, der hurtigt kan opfyldes, mens andre foretrækker sejre, det tager længere tid at opnå. Sæt dig gerne både kortsigtede og langsigtede mål. Det skal bare være noget, du gerne vil kunne eller være bedre til.

Mål som 'Mere energi' og 'Bedre humør' når man typisk hurtigere, end mål som kræver bedre kondition, stærkere muskler eller bedre balance og bevægelighed.

**Juster dine mål efterhånden,** så du bliver ved med at udfordre dig selv. Kan du fx spille bold et kvarter, så forlæng målet til 20 og bagefter 30 minutter. Kan du gå til den nærliggende forretning, så vælg en butik længere væk som det næste mål. Kan du forårsgrave et blomsterbed, så sæt to bede som næste mål. Osv. osv.

**Mine mål (på kort sigt):**

**Nået:**

---

---

---

**Mine mål (på lang sigt):**

**Nået:**

---

---

---