

AKTIVITETSPLAN

Uge 3-4-5

MANDAG 30 min. Styrketræning

ONSDAG 45 min. Intervalgang/cykling

FREDAG 30 min. Styrketræning

WEEKEND 45 min. Gåtur

Under corona-nedlukningen kan det være svært at få bevægelse og motion ind i hverdagen. Mange tilbud er lukket ned, og det kan være svært selv at komme i gang derhjemme. Ikke desto mindre er det utrolig vigtigt at holde sig i gang, så man ikke bliver helt inaktiv. For en person med diabetes kan fysisk inaktivitet betyde en forværring af sygdomstilstanden, og derfor har TrygFondens Center for Aktiv Sundhed og Diabetesforeningen lavet denne ugeplan, der kan hjælpe dig til at komme i gang.

Denne ugeplan er for dig, der er begynder eller tidligere har været i gang og gerne vil kickstarte din træning.

Den indeholder 4 ugentlige træninger. 2 gange styrketræning, 1 gang konditionstræning og 1 almindelig gåtur.

Til styrketræningerne vil der være en udførlig beskrivelse og tegninger af øvelserne samt videoer, der viser, hvordan du skal gøre. Du kan eventuelt printe programmet og skrive ned, hvor mange træninger og hvor meget af træningen du har gennemført, som en dagbog for dig selv. Programmet gennemføres i 3 uger.



MANDAG

OVERSIGT

SÅDAN GØR DU:

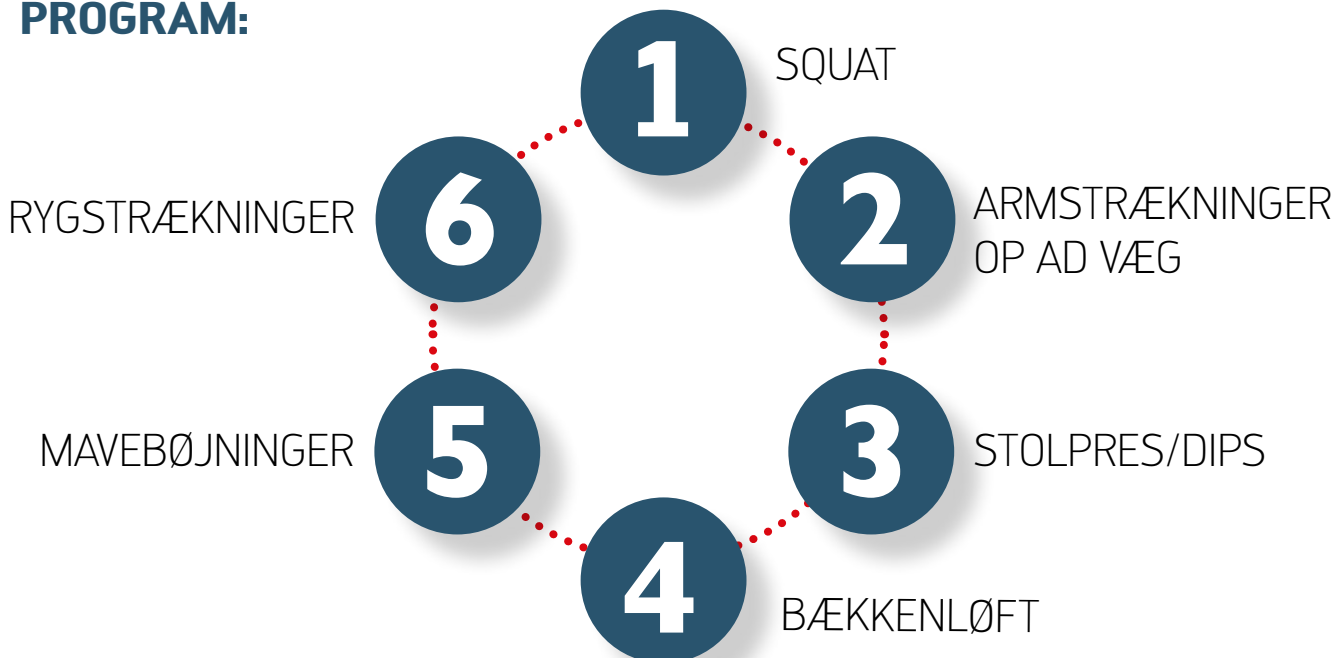
LAV EN ØVELSE **12 GANGE** + **30 SEK. PAUSE**. GENTAG 3 GANGE (eller flere hvis du kan)

GÅ DEREFTER VIDERE TIL NÆSTE ØVELSE

Skriv ind i skemaet, hvor mange gange du laver øvelsen, og hvor mange omgange du når.

	Antal af hver øvelse	Antal omgange
1. Squat		
2. Armstrækninger op ad væg		
3. Stolpres/dips		
4. Bækkenløft		
5. Mavebøjninger		
6. Rygstrækninger		

PROGRAM:



MANDAG

ØVELSER

1. SQUAT

SÅDAN GØR DU:

Stå oprejst og lav en knæbøjning. Knæ og tæer peger i samme retning, flad fod i jorden, numsen bagud som hvis du skulle sætte dig på en stol (sæt eventuelt en stol bag dig, som du rammer med numsen).



4. BÆKKENLØFT

SÅDAN GØR DU:

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sekunder. Hvil tilsvarende. Hold 90 grader bøjning i knæ på toppunktet.



2. ARMSTRÆKNINGER OP AD VÆG

SÅDAN GØR DU:

Stå med ansigtet mod væggen og placer hænderne mod væggen i skulderhøjde og med skulderbreddes afstand. Bøj armene, sænk kroppen mod væggen og pres tilbage, ved at strække armene. Hold kroppen strakt under bevægelsen.



5. MAVEBØJNINGER

SÅDAN GØR DU:

Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.



3. STOLPRES/DIPS

SÅDAN GØR DU:

Sid i en stol med armlæn. Brug armene til at løfte dig op, ved at strække albuerne helt ud. Du kan hjælpe til med benene for at gøre det lettere at arbejde med armene. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen. Bevægelsen skal være langsom.



6. RYGSTRÆKNINGER

SÅDAN GØR DU:

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sekunder. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende, før du gentager øvelsen.



ONSDAG

OVERSIGT

SÅDAN GØR DU:

I dag er der fokus på at arbejde med din kondition.

Gå intervalgang i 45 minutter med skiftende tempo eller tag en tur på din cykel i 45 minutter.

Remedier til intervalgang:

- Stopur/almindeligt ur/telefon med ur.
- Gode sko at gå i.



Beskrivelse af intervalgang:

- Gå i 45 minutter udendørs og skift imellem roligt tempo i 3 minutter og hurtigt tempo i 3 minutter.

Du skal blive forpustet og have svært ved at føre en samtale de 3 minutter, du går hurtigt.

Intervalgang kan udføres alle steder, du kan gå på gaden, en tur i skoven eller et andet sted, der passer godt til dig. Gå eventuelt sammen med et familiemedlem eller en ven. Det kan være motiverende at gå med andre, men husk at følge myndighedernes anbefalinger og hold afstand.

Beskrivelse af cykeltur:

- Cykling er en god form for motion.

Find en rute, der tager dig ca. 45 minutter at cykle, og den må gerne indeholde lidt mindre bakker.

Tag gerne et familiemedlem eller en ven med. Det kan være motiverende at cykle med andre, men husk at følge myndighedernes anbefalinger og hold afstand.

Du må gerne blive forpustet og have svært ved at føre en samtale i perioder af eller hele cykelturen.

FREDAG OVERSIGT

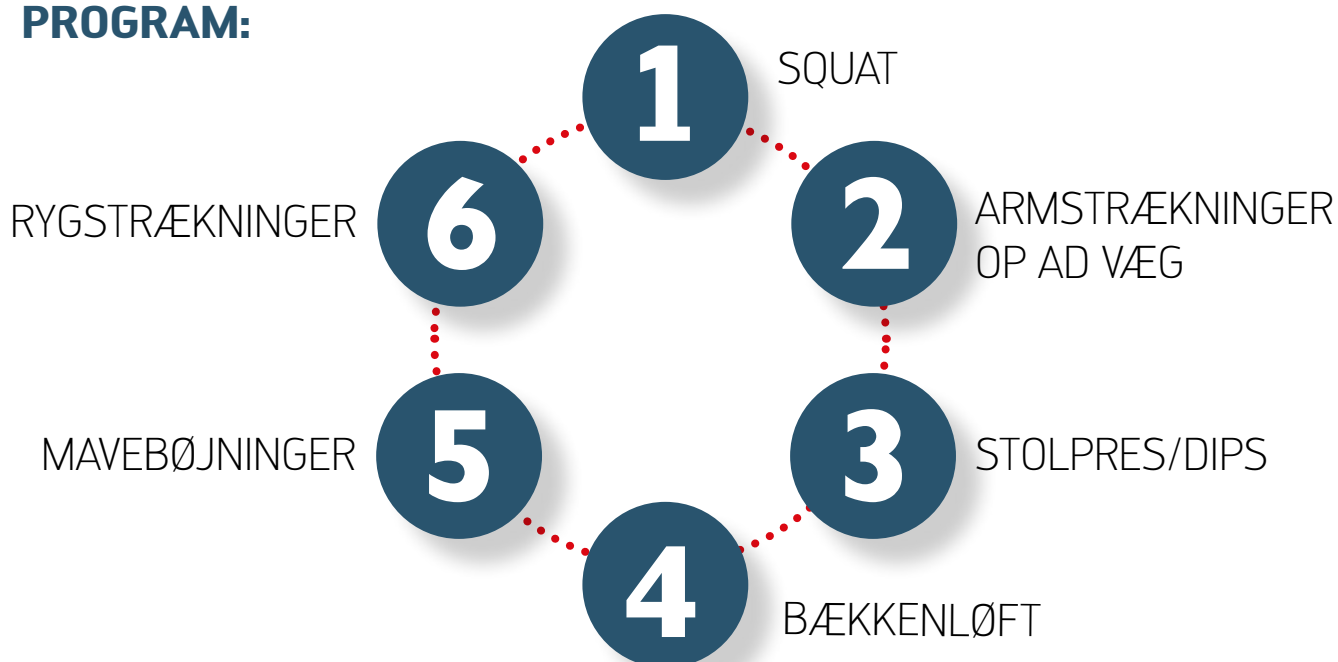
SÅDAN GØR DU:

LAV EN ØVELSE **12 GANGE + 1 MIN. PAUSE**. GENTAG 3 GANGE (eller flere hvis du kan)
GÅ DEREFTER VIDERE TIL NÆSTE ØVELSE

Skriv ind i skemaet, hvor mange gange du laver øvelsen, og hvor mange omgange du når.

	Antal af hver øvelse	Antal omgange
1. Squat		
2. Armstrækninger opad væg		
3. Stolpres/dips		
4. Bækkenløft		
5. Mavebøjninger		
6. Rygstrækninger		

PROGRAM:



FREDAG ØVELSER

1. SQUAT

SÅDAN GØR DU:

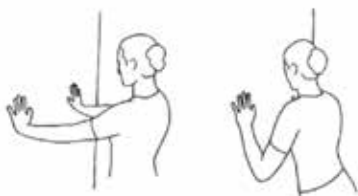
Stå oprejst og lav en knæbøjning. Knæ og tæer peger i samme retning, flad fod i jorden, numsen bagud som hvis du skulle sætte dig på en stol (sæt eventuelt en stol bag dig, som du rammer med numsen).



2. ARMSTRÆKNINGER OP AD VÆG

SÅDAN GØR DU:

Stå med ansigtet mod væggen og placer hænderne mod væggen i skulderhøjde og med skulderbreddes afstand. Bøj armene, sænk kroppen mod væggen og pres tilbage, ved at strække armene. Hold kroppen strakt under bevægelsen.



3. STOLPRES/DIPS

SÅDAN GØR DU:

Sid i en stol med armlæn. Brug armene til at løfte dig op, ved at strække albuerne helt ud. Du kan hjælpe til med benene for at gøre det lettere at arbejde med armene. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen. Bevægelsen skal være langsom.



4. BÆKKENLØFT

SÅDAN GØR DU:

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Hold 90 grader bøjning i knæ på toppunktet.



5. MAVEBØJNINGER

SÅDAN GØR DU:

Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.



6. RYGSTRÆKNINGER

SÅDAN GØR DU:

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sekunder. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende, før du gentager øvelsen.



WEEKEND

SÅDAN GØR DU:

ALMINDELIG GÅTUR PÅ 45 MINUTTER

