



Hold dig aktiv hver dag

Det er aldrig for
sent at begynde
at træne



Odder
Kommune





*Sanne Rubinke
Formand for Social- og
Sundhedsudvalget*

Når du bliver ældre og skridtene lidt kortere, kan det være fristende at give lidt efter og gøre mindre for holde dig i gang i hverdagen.

Hvis du derimod udfordrer dig selv med forskellige aktiviteter – inde som ude – holder du dig frisk længere.

I denne pjece kan du hente gode idéer og få inspiration til, hvordan du alene eller sammen med andre holder dig i gang og styrker krop og sind.

*Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt
forpustet, men får en langt bedre udsigt.*

Ingrid Bergman



Aktiviteterne i denne pjece er til inspiration. De rummer alle i større eller mindre grad disse typer træning:



Styrke:

Muskler skal være stærke. De gør det tunge arbejde og som et korset støtter de knogler og led.



Bevægelighed:

Bevægeligheden er afhængig af, at en muskel bliver strakt ud. Når du udspænder dine muskler og led, holder du bevægeligheden ved lige.



Kondition:

Når man bliver forpustet og udmattet skyldes det, at konditionen er for lav. Når du træner konditionen regelmæssigt, bevarer du din udholdenhed og har nemmere ved at gennemføre dine daglige aktiviteter.



Koordination:

En god kondition understøtter samarbejdet mellem nervesystemet og musklerne, så bevægelser udføres harmonisk og let. Når du træner koordination, opnår du bedre balance.



Balance:

En god balance er betinget af både styrke, bevægelighed, koordination og reaktionsevne. Når du træner balance, mindsker du risikoen for at falde.

Nederst på de følgende sider står et spørgsmål.
Brug spørgsmålet til at overveje, hvordan du får størst udbytte af aktiviteten.

Gå en tur:

- Lav gerne en aftale med andre om at gå en tur
- Kan du ikke komme ud, så gå inde. Gå gerne til lidt god musik
- Gå gerne flere gange om ugen
- Prøv at gå med temposkift
- Find en rute, hvor du både skal gå op og ned ad bakke
- Sving godt med armene, når du går

**Hvor hurtig,
hvor længe,
hvor langt
kan jeg gå?**



Du træner din kondition, når du går op ad bakke så hurtigt som muligt.



Du stiller krav til bevægelighed og koordination, når du svinger med armene i takt med fødderne.



Ved gang træner du din styrke kondition, koordination, bevægelighed og balance.



Går du uden hjælpemidler eller støtte, udfordrer du din balance.

Gå på ujævnt terræn:

- Gå på lette skrånninger
- Gå på ujævnt underlag
- Gå på blødt underlag

Hvad skal
der til, for at
jeg bliver
udfordret?



Du styrker din koordination og balance, når du går på ujævnt terræn.



Man går ikke i stå af at blive gammel. Man bliver gammel af at gå i stå.

Henning Kirk

Rejse/sætte sig :

- Find en bænk eller lignende, rejs og sæt dig så mange gange som muligt
- Træner du inde, kan du bruge stole af forskellig højde
- Rejs og sæt dig uden at holde ved, hvis det er muligt

**Hvordan
kommer jeg
bedst op
og ned?**



Det er god bevægelighedstræning og styrketræning for benene at rejse og sætte sig.

Det stiller større krav til både styrke og balance i benene, hvis du kan rejse og sætte dig uden at støtte med hænderne.



Jo lavere, det du sidder på er, des mere kræver det af din styrke og bevæglighed.

Hold aktiv pause ved broen, i skoven, ved bænken, i stuen...

- Hold aktive pauser når du går ture - også når du går inde
- Lav udspænding af lægmusklerne
- Øv dig i at stå på tæerne
- Øv dig i at stå på et ben
- Lav øvelserne uden støtte, hvis det er muligt

Hvad kan
jeg ellers
finde på?

Disse øvelser træner især: styrke, bevægelighed, koordination og balance



Gå på trapper:

- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Gå op og ned ad trappen i forskelligt tempo
- Prøv at gå på trappen uden at holde ved gelænderet
- Tag en ekstra tur
- Prøv om du kan tage to trin ad gangen

Hvor meget
kan jeg
klare?



Du træner både styrke, bevægelighed, kondition, koordination og balance, når du går på trapper.



Daglige gøremål og leg:

- Stræk dig så langt op, ned og ud til siderne, som du kan
- Gør træning til en leg og brug redskaberne i skoven
- Kast bladene fra træerne højt op i luften

**Hvordan kan
aktiviteten
blive mere
udfordrende?**



Du træner både styrke, bevægelighed, koordination og balance, når du strækker dig op, ned og ud til siderne.



Tips & ideer

- Brug cyklen i stedet for bilen
- Gå når du skal ud at handle
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Gå til næste busstoppested



Odder
Kommune



Udgivet af:
Odder Kommune
Rådhusgade 3 · 8300 Odder
Tlf. 87 80 33 33 · odder.kommune@odder.dk
www.oddernettet.dk