



Active Trening

Active150

Active150



Beskrivelse

Helsedirektoratet reviderer jevnlig og kommer med anbefalinger for fysisk aktivitet og kosthold. Vi på Active Trening er opptatt av å kunne tilby et forskningsbasert tilbud som gir våre medlemmer økt livskvalitet, overskudd og velvære. Forslagene er ment å kunne motvirke aldersrelatert forfall, livsstilssykdommer og redusert helse.

Forslagene er generelle og tar ikke hensyn til individuelle forskjeller og behov. Her kan den enkelte konferere med instruktør for å sikre godt utbytte.

Vi forutsetter at helsetilstanden er slik at trening anbefales av lege.

Active150 relateres til Helsedirektoratets anbefaling om minimum 150 minutters aktivitet per uke med moderat intensitet. Vi fokuserer på basisegenskapene styrke, kondisjon, mobilitet og koordinasjon. Disse egenskapene kan trenes separert, men bør også trenes i kombinasjonsøvelser for økt treningsutbytte.

Her presenteres 3 økter med forslag til øvelser du kan gjennomføre i et halvårsløp.

Vi er opptatt av:



Din trivsel.

Vi er opptatt av trivsel og godt treningsmiljø. Det er lav terskel for å komme å trene hos oss.



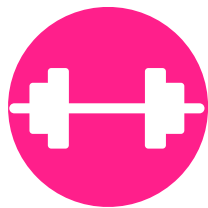
Alle skal med.

Vi har idag tilpasset tilgjengeligheten til senteret slik at medlemmer med nedsatt funksjonsevner kan trene hos oss.



Bedre helse.

Tiden du legger ned på trening må gi deg ønsket resultat. Det øker motivasjonen. Derfor laget vi dette heftet. :-)



Styrke i hverdagen.

Vi vet at redusert styrke i hverdagen leder til mindre aktivitet og mobilitet. Styrketrening er derfor nye vi ønsker å hjelpe deg å prioritere.

WWW.ACTIVETRENING.NO



TREN PÅ ACTIVE TRENING

TREN I ET GODT MILJØ!

DET GIR MENING!

Planlegg treningen for deg som ønsker å komme igang - Active150

For at du skal ha best utbytte og fremgang må du planlegge treningen. Helsedirektoratet anbefaler utrente å trene 150 minutter per uke med moderat intensitet. Det kan fordeles på ulike måter gjennom egentrening eller gruppetrening.

Ved å gjennomføre 3 økter à 50 minutter per økt så vil du nå anbefalingen. Øktene bør inneholde kondisjon-, styrke-, mobilitet- og koordinasjonstrening.

Snakk med instruktør dersom du har behov for tilpassede øvelser.



«Hemmeligheten bak å komme seg videre, er å starte. Hemmeligheten bak å starte, er å bryte opp den store overveldende oppgaven i små håndterlige oppgaver, for deretter å umiddelbart starte på den første.»
— Mark Twain

Dagtidforslag:

Mandag kl 10.00:

Active på dagtid. Styrke, koordinasjon og mobilitet.

Onsdag kl 10.00

Egentrening kondisjon. 30 min moderat tempo. Utfall, brystpress, romaskin og skulderpress 3x10 reps

Torsdag kl 10.00

Active på dagtid. Styrke, koordinasjon og mobilitet.

Kveldstidforslag:

Mandag spinning med instruktør 60 min.

Egentrening styrke: brystpress, sittende roing og skulderpress 3x10 reps

Onsdag Active365.

Instruksjonsstyrt sirkeltrening. Avslutt med egentrening kondisjon i 30 minutter.

Lørdag kl 10.00

Egentrening kondisjon i 20 minutter og styrketrening i 30 minutter. Nedtrekk, brystpress, omvendt flies, situps og rygghev 3x12 reps.