

# Hva er fysisk aktivitet ?



# Inaktivitet

- Man er fysisk inaktiv dersom man sitter eller ligger for det meste, og bruker motorisert transport



# Fysisk aktivitet

Enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover stillesitting.





# Nasjonale retningslinjer for slag

*Om fysisk aktivitet og trening:*

For å bedre helse og redusere risiko for nye  
hjerneslag

For å få bedre funksjon

# Hvorfor blir vi varme og anpusten av en aktivitet?



Sukker/fett + O<sub>2</sub> → Energi + varme + CO<sub>2</sub>



# Aktiviteter - energiforbruk

	(60 kg)
• Sove/sitte, lese/se på TV	74
• Stå	89
• Sykling, rolig	310
• Rolig gange	215
• Gå i bakker (10%)	+40%
• Rask gange	384
• Gå opp trapper	1079



(60 kg)

- Hus- og hagearbeid 252
- Dansing, moderat tempo 259
- Vaske vinduer 259
- Langrenn 405
- Vedhogst 444
- Måke snø 481




## Aktivitetene som gir høyest energiforbruk

Voksne bruker rundt 60 prosent av sin våkne tid i ro. Gjør du bare litt aktivitet, vil det ha positiv effekt på helsen. Se hvilke aktiviteter som gir høyest energiforbruk.



Illustrasjon: Syda Productions / Mostphotos.





**Lett intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange. Defineres som aktiviteter under 3 METs.

**Moderat intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange. Defineres som aktiviteter med 3-6 METs.

**Høy intensitet:** tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping. Defineres som aktiviteter over 6 METs.

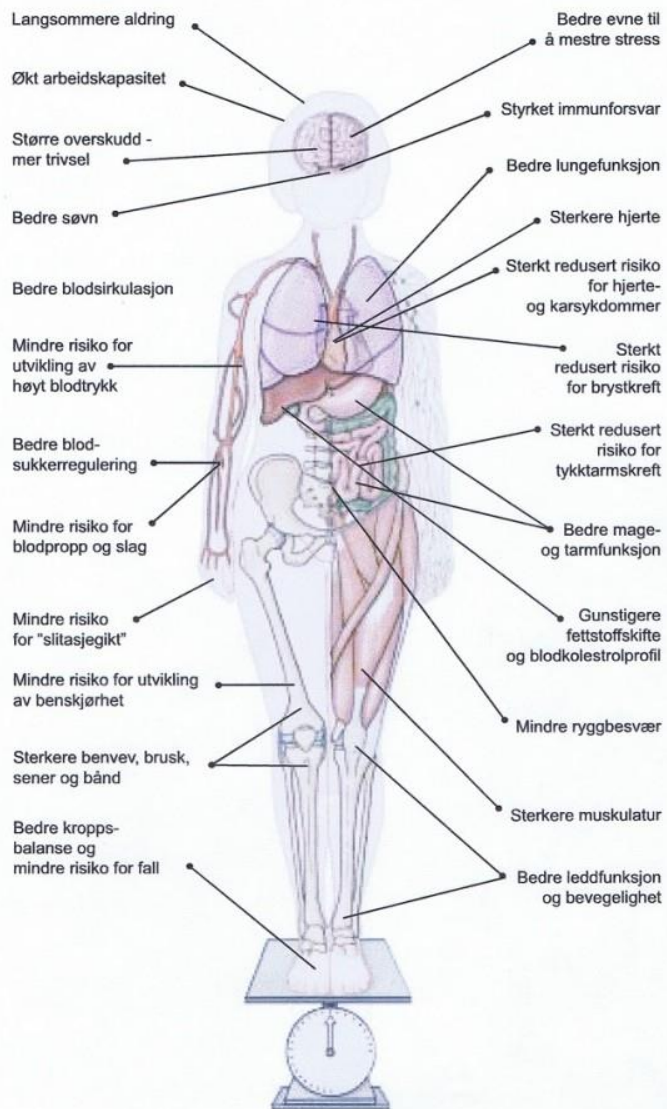
Aktivitet	Intensitet	METs
Liggende hvile	Lett	1,0
Sitte og bevege seg litt	Lett	1,3
Kysning og klemming	Lett	1,3
Stryke klær	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Kjøre buss	Lett	2,0
Spille gitar	Lett	2,3
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8

Rake løv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa - rolig, uten vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bære 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Løping	Høy	8,3

# Hvorfor er det viktig med fysisk aktivitet ?



## Regelmessig fysisk aktivitet gir:





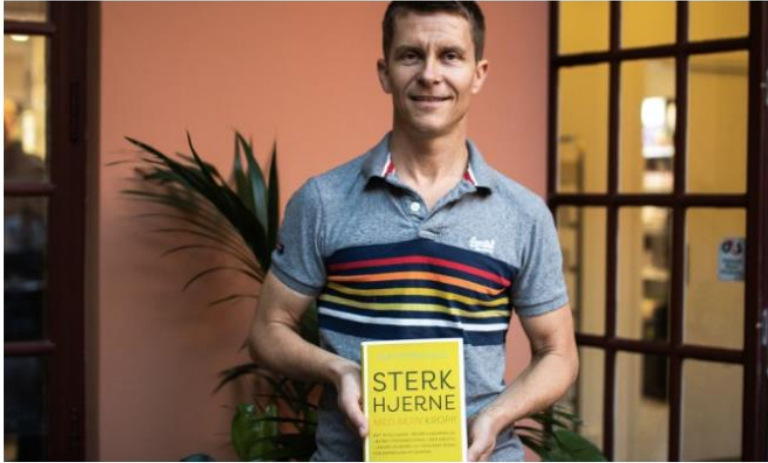
# Regelmessig fysisk aktivitet

- Blodtrykk
- Kolesterol
- Diabetes type 2
- Vektregulering
- Hjerte-kar
- Muskel-skjelettlidelser
- Benskjørhet



# Regelmessig fysisk aktivitet

- Psykisk velvære
- Overskudd i hverdagen
- Immunforsvaret
- Søvn
- Smerter
- Stressmestring
- Balanse
- HJERNEN VÅR!



Hjerneforsker, fastlege og førstelektor ved Høyskolen Kristiania, Ole Petter Hjelle er aktuell med ny bok.

## Ole Petter Hjelle Lege og hjerneforsker

*Er du regelmessig fysisk aktiv, så vokser hippocampus. Denne delen av hjernen gjør at du får god hukommelse, og lærer ting.*

*Vi kan si det så enkelt som at hjernen vår er helt avhengig av fysisk aktivitet for å fungere optimalt. Hjernen din blir rett og slett oppgradert til en bedre versjon ved at du er fysisk aktiv, hevder hjerneforsker Hjelle.*



# Hva slags aktiviteter?













# Muskelstyrke



Evne til å utvikle kraft

Maksimal styrke: den maksimale motstanden som muskelen klarer å overvinne

# Muskelstyrke



Maks muskelstyrke ved 25-30 års alder

Størst reduksjon etter fylte 60 år

Ved 80 års alder er muskelstyrken ca halvert

**MEN**



# Muskelstyrke



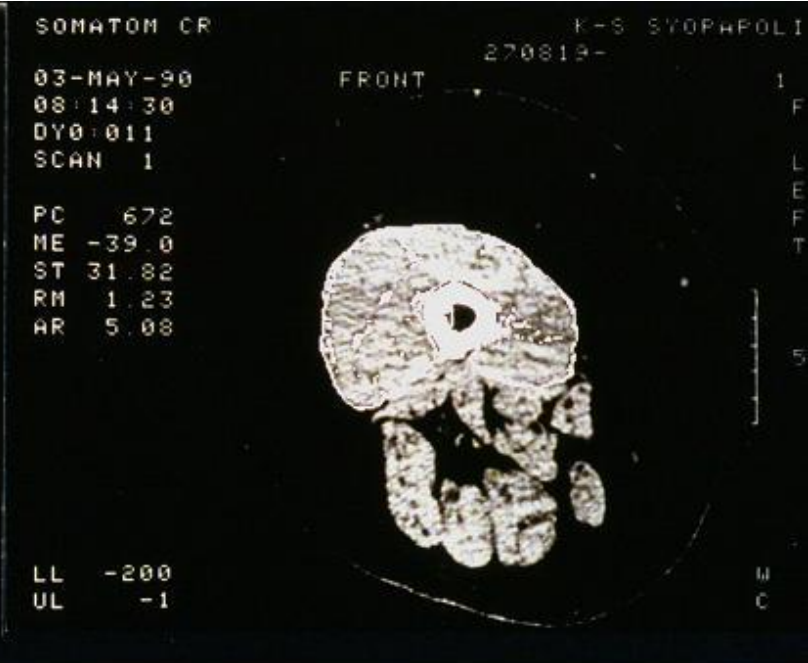
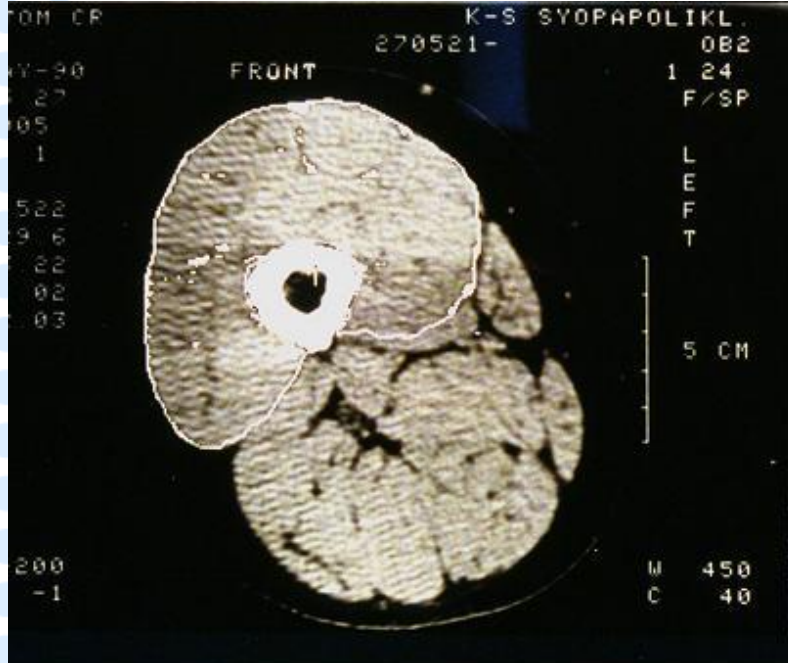
Maks muskelstyrke ved 25-30 års alder

Størst reduksjon etter fylte 60 år

Ved 80 års alder er muskelstyrken ca halvert

**MEN**

Stor forskjell mellom de som er i fysisk aktivitet  
og de som er sedate



# Sengeleie

- Opptil 20% reduksjon av muskelstyrke i løpet av første uka
- Muskelstyrken reduseres først i de musklene som holder oss oppreist

# Hvilke aktiviteter/øvelser for å trene muskelstyrke i bena?



Nr:

### Reise seg - sette seg



### Armene i kryss over brystet

Nr:

## Stå på tærne



Løft deg rett opp mot taket.

med fingerberøring

B 2.18.b



Senk deg rolig ned igjen.





# Balanse

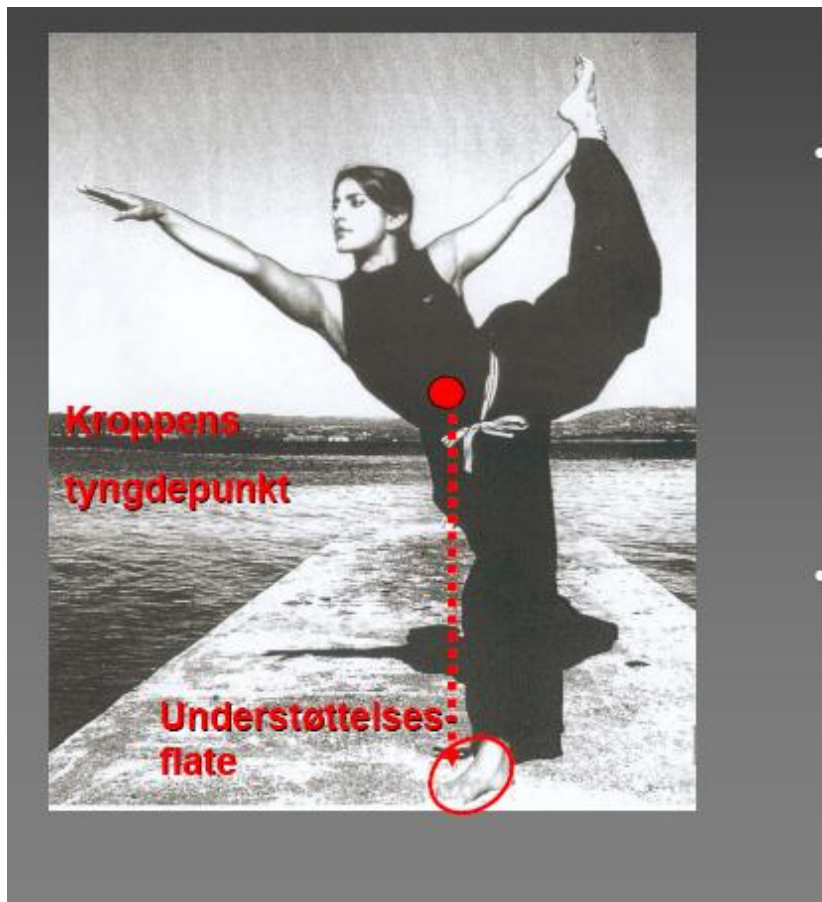


*«Menneskekroppen er et risikabelt prosjekt»*



# Hva er balanse?





*Alt dreier seg om å holde tyngdepunkt innenfor understøttelsesflaten*





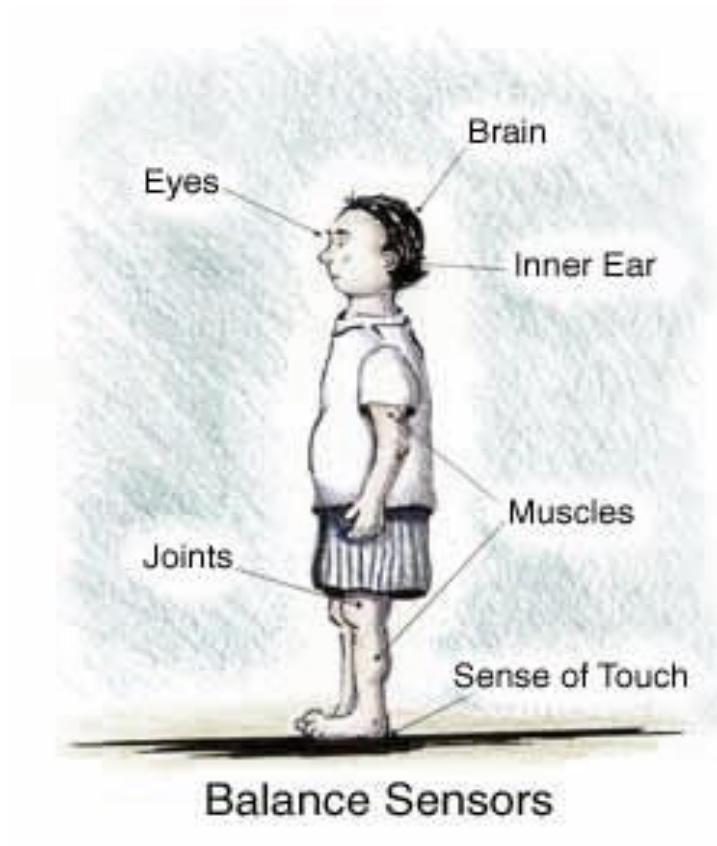
Hva er det som påvirker vår balanse?



# 1. INDRE FAKTORER (kroppen vår)



## Hjernen innhenter informasjon fra sanseapparatene og sender impulser tilbake til kroppen



1. Informasjon fra hud, muskler, sener og ledd
2. Informasjon fra indre øre (balanseorganet)
3. Informasjon fra synet



# Bevegelighet



## 2. YTRE FAKTORER (omgivelsene)





Fast jevnt underlag

Mykt underlag

Ulendt terreng – kanter - hindringer

Skotøy



Belysning

Støy

Medisiner

Alkohol



Oppmerksomhetskrevende aktiviteter

Tolkning - «skumle omgivelser» ?

Angst for å falle

# Balanse er situasjonsbetinget





## Hvordan kan vi opprettholde og/eller bedre balansen vår?





# God balanse og sterke bein

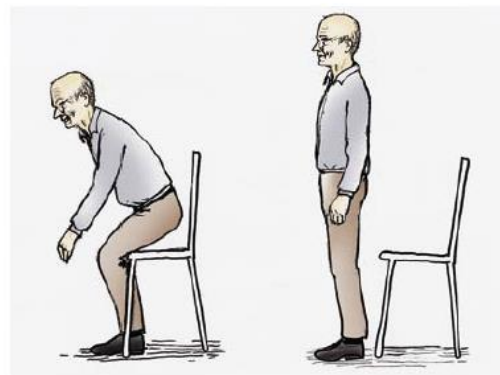
## ØVELSE 1: Reis deg opp

Sett deg rolig ned på stolsetet. Reis deg opp igjen.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### For en større utfordring:

- + Tenk at det ligger en tegnestift på stolsetet. Sett deg nesten ned før du reiser deg raskt opp igjen.
- + Du kan også bruke en lavere stol. Jo lengre ned du senker baken, jo mer jobbing blir det for musklene i beina dine.



## ØVELSE 2: Høye kneløft

Stå med siden mot kjøkkenbenken, støtt deg lett med en hånd. Løft vekselvis høyre og venstre bein så høyt opp at låret er vannrett mens leggen henger rett ned.

Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.

### Utfordring:

Utfør øvelsen uten å støtte deg til benken, og gjør den langsommere.



### ØVELSE 3: Telemarknedslag

Stå med siden mot kjøkkenbenken. Da har du noe å støtte deg til, hvis du skulle trenge det. Ha føttene samlet, armene langs siden. Ta et langt skritt frem med det ene beinet og før tyngden frem på dette beinet. Flytt beinet tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med det andre beinet.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

#### For en større utfordring:

- + Ta et lengre skritt.
  - + Gjør øvelsen langsommere.
- 



Personer som har lett for å falle har ofte ulik styrke i beina.  
Er du like sterk i begge bein?

## ØVELSE 7: Stå på én fot

Stå med siden vendt mot kjøkkenbenken. Støtt deg så lite som mulig. Før tyngden over på beinet nærmest kjøkkenbenken og bøy motsatt kne, slik at hælen nærmer seg baken. Hold kroppen strak.

*Gjenta 8–12 ganger, i en til tre runder.*

---

### For en større utfordring:

- + Beveg armene diagonalt, som når du går på ski, når du gjør øvelsen.
- 











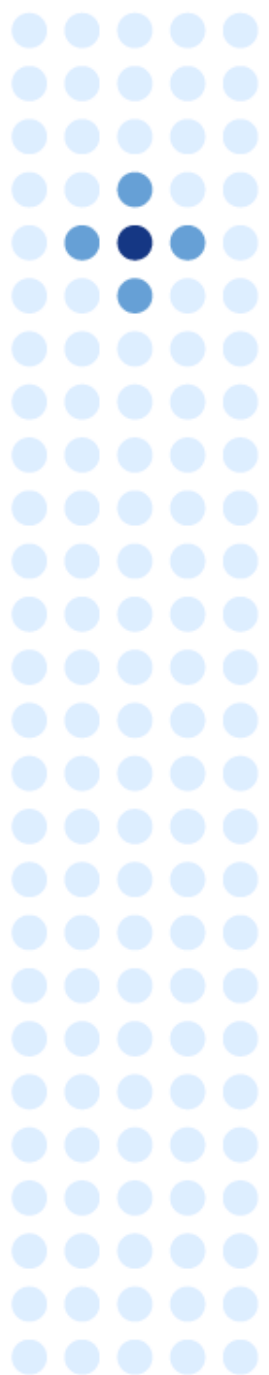
www.alamy.com - EC5E2N



- <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/21/65-ovelser-som-holder-deg-i-form-IS-1732.pdf>







Takk for  
oppmerksomheten!