

# Tjek på din træning

I tredje kapitel af Sundhedshjulet tager du temperaturen på din træningsindsats.

CHRIS MACDONALD

Denne del af Sundhedshjulet har fire områder, hvor du kan få point: generel fysisk aktivitet, kredsløbstræning, styrketræning og coretræning/balance/smidighed.

## Generel fysisk aktivitet

Her handler det om bare at bevæge sig. En god måde at måle din daglige aktivitet på er ved at bruge en skridttæller. Gå efter 10.000-15.000 skridt om dagen, og trapper giver bonus! At cykle til og fra arbejde og tilsvarende aktiviteter gælder også. Skridttælleren er ikke helt så præcis til dette, men den tæller, når du cykler, hvis du lægger den i bukselommen. Hvis intensiteten er så høj, at du sveder og mærker, at du bliver forpustet, så kan det også tælle som kredsløbstræning. Så hvis du går og cykler til og fra f.eks. arbejde, giver det en høj score både som generel fysisk aktivitet og kredsløbstræning.

**10.000-15.000 skridt om dagen giver dig 10 på en skala fra 1-10. Det samme gør 7.000 plus 20 minutters transport på cyklen om dagen eller 60 minutters transport på cyklen om dagen. 8.000-9.000 skridt om dagen giver 8. 7.000-8.000 skridt om dagen: 7. 6.000-7.000 skridt om dagen: 6. 5.000-6.000 skridt om dagen: 5. 4.000-5.000 skridt om dagen: 3. 3.000-4.000 skridt om dagen: 2. Mindre end 3.000 skridt om dagen: 1.**

**Din score for generel fysisk aktivitet: \_\_\_\_**

## Kredsløbstræning

Denne form for træning handler om at få puls og vejrtrækning i vejret i længere tid. Den bedste måde at måle kredsløbstræningsintensitet på er med en pulsmåler. Det optimale er at få 3-5 timers træning om ugen, hvor pulsen er mellem 60 og 80 procent af din maksimale puls, der kan estimeres som 220 minus din alder.

**3-5 timer om ugen (60-80 procent af maks. puls) er 10. 2-3 timer om ugen er 7. 1,5-2 timer om ugen: 5. 0,5-1 time om ugen: 3. Mindre end 0,5 timer om ugen: 1.**

**Din score for kredsløbstræning: \_\_\_\_**

## Styrketræning

Styrketræning er supervigtigt for at bevare muskelmassen, der begynder at forsvinde omkring 30-års alderen, medmindre vi træner musklerne (vi mister cirka 100-200 gram om året). Styrketræning er

også vigtigt for at styrke knoglerne. Det optimale er tre gange om ugen, hvor vi træner alle de største muskelgrupper i kroppen med tilstrækkelig vægt til at skabe muskeltræthed til et niveau, hvor du ikke kan tage flere gentagelser (inden for 8-12 gentagelser). Det kan gøres på 20-25 minutter, når man bare ved, hvad man laver. Man kan også styrketræne hjemme, men det er ofte svært at finde nok modstand og variation i øvelserne.

**2-3 gange om ugen for alle de store muskelgrupper giver 10. 2 gange om ugen er 8. 1 gang om ugen: 6. Lidt eller intet af denne type træning: 1.**

**Din styrketræningscore: \_\_\_\_**

## Coretræning/balance/smidighed

Vi har et muskelkorset af mave- og rygmuskler mellem ribbenene og hofterne. Det kaldes core eller kroppens center. Disse muskler bør trænes 4-6 gange om ugen. Det behøver ikke at tage lang tid, 5-10 minutter kan gøre det. Du bør også strække din krop igennem hver dag i 5-10

minutter. Prøv også at udfordre balancen hver dag ved f.eks. at stå på et ben, gå på line på et gulvbræt, dans eller lignende. Som vi bliver ældre mister vi balanceevnen, men træning holder denne reduktion nede på et minimum, hvilket reducerer risikoen for at falde meget.

**15-20 minutter coretræning/smidighed/balance 5-6 gange om ugen giver 10. 10-14 minutter 4-5 gange om ugen: 8. 10 minutter 4-5 gange om ugen: 7. 10 minutter 2-4 gange om ugen: 6. Mindre eller intet af denne type træning: 1.**

**Din score i core, smidighed og balance: \_\_\_\_**

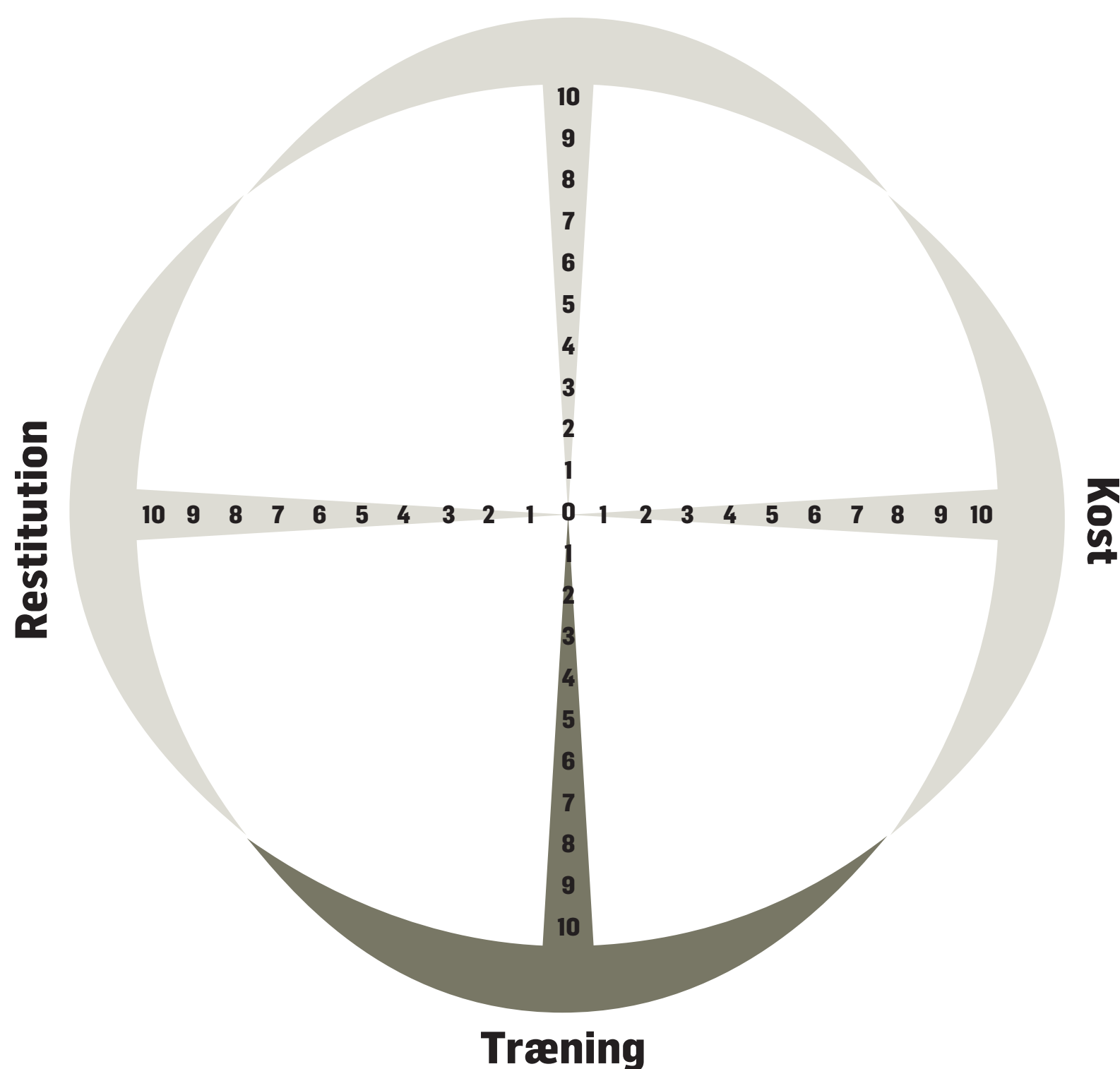
## Din samlede træningscore

Tag dine fire scores fra denne sektor (generel aktivitet, kredsløbstræning, styrketræning og core-smidigheds-træning). Læg tallene sammen og divider med 4. Det er din score til træningsområdet. Tegn det ind på hjulet.

**Samlet træningscore: \_\_\_\_**

chris.macdonald@pol.dk

## Mentalitet



## SUNDHEDSHJULET

**Øjebliksbillede.** Sundhedshjulet giver dig et billede af, hvordan det står til med din sundhed lige nu. Hvad gør du rigtig godt? Og hvor kan du sætte ind for at få en sundere og mere aktiv hverdag? Med til en sund livsstil hører fire områder: motion, sund mad, søvn/restitution, og at du er motiveret/interesseret i at lære mere. I de to første uger så vi på mentaliteten og kosten, i denne uge er det din motion, der er på dagsordenen.

**Spørgsmål.** Du skal svare på en række spørgsmål og angive dine svar på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er 'ingen indsats' og 10 er 'en god, solid indsats' for at leve sundt. Hvis du ryger, kan du trække 3 point fra hver af dine scores i Sundhedshjulet.

**Igen og igen.** Når du er færdig, har du et klarere billede af dine stærke og svage sider. Målet er en fin, rund cirkel. Den viser, at du gør en lige stor indsats inden for hvert af de fire områder. Du kan tegne dit sundhedshjul igen og igen. Så du følger, hvordan du arbejder dig hen imod at være sundere. Uanset om dit sundhedshjul viser en cirkel, der kun når til 3 på alle søjler, eller om det er en, der når til 8, så er essensen, at du hver dag udfordrer dig selv og bliver ved med at tage skridt mod et sundt og aktivt liv.

**På nettet.** Du kan også tage testen på [www.tjek.dk/sundhedsgmotion](http://www.tjek.dk/sundhedsgmotion).