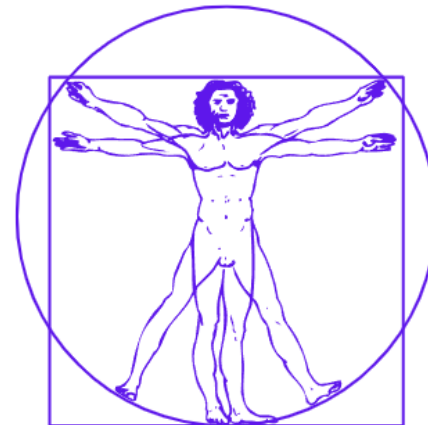




Remote  
Health

# Kursusmaterialer

## Grundlæggende viden om sunde bevægelsesprogrammer



## Indhold

- **Det grundlæggende**  
Indvirkning på sundheden
- **Bevægelses anbefalinger**  
For alle aldre
- **Bevægelsesfremme**  
SMART-formel og motivation
- **Drikke anbefalinger**  
Hvor meget bør jeg drikke, når jeg træner?

## Det grundlæggende <sup>(1,2)</sup>

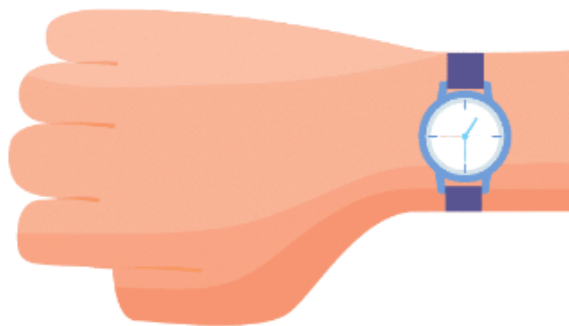
Indvirkning på sundheden



## Bevægelsesprogrammer:

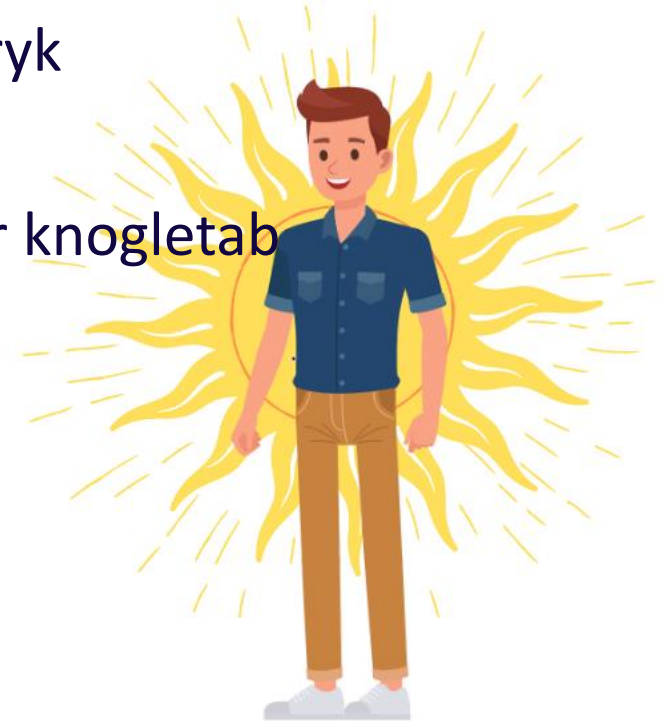
I bevidste og strukturerede bevægelsesprogrammer med henblik på fysisk kondition spiller sundhedspleje en vigtig rolle.

Hvor det daglige arbejde ikke giver plads til fysisk træning, er strukturerede bevægelsesprogrammer særligt nødvendige.



## Positive effekter på dit helbred:

- Reducerer stress
- Reducerer risikoen for forhøjet blodtryk
- Øger mentalt velvære
- Opbygger knoglemasse og forebygger knogletab (osteoporose)
- Reducerer risikoen for brud
- Reducerer risikoen for fald
- Reducerer risikoen for fedme



## Positive effects on health:

- Reduce the risk of type 2 diabetes
- Reduce mortality in patients with breast cancer
- Lower the risk of coronary heart disease
- Promote brain development and mental abilities
  - Slow the development of neurodegenerative diseases
  - Brighten the mood and reduce depressive symptoms
  - Slow down the age-related decline in motor skills



## De Tre Store:

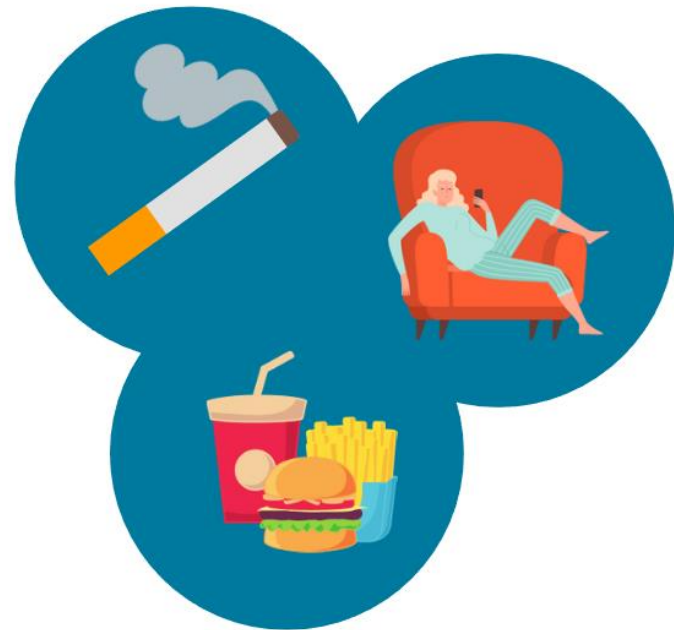
De såkaldte Tre Store er faktorer, der udløser livsstilssygdomme.

Disse er:

**Usund kost**

**Rygning**

**Mangel på motion**



## Konsekvenser af manglende motion:

- Overvægt
- Rygsmerter
- Dårlig koncentration
- Indlæringsvanskeligheder
- Højt blodtryk
- Type 2 diabetes
- Hjerte-karsygdomme
- Svækket immunsystem, allergier, etc.





## Konsekvenser af manglende motion:



- Svækkede led
- Diskusprolaps
- Svækket hjertemuskel, hjerteanfald
- Spændinger i hoved og nakke, hovedpine
- Høje tarmlyde, forstoppelse, fordøjelsesproblemer
- Vedvarende følelse af træghed
- Tab af knoglemasse
- Artrose

## Bevægelses anbefalinger<sup>(3)</sup>

For alle aldre



## Børn (5-17 år)

Ugentlig anbefaling:

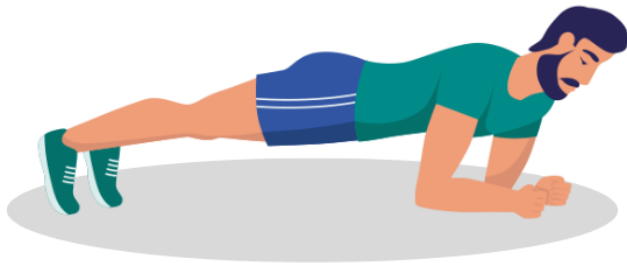
- Gennemsnitlig moderat til kraftig aktivitet 60 minutter om dagen



## Voksne (18-64 år)

Ugentlig anbefaling :

- 150-300 minutters moderat aktivitet
  - Eller mindst 75-150 minutters intens aktivitet
  - Eller en tilsvarende blanding af både moderat og intens aktivitet
- Yderligere sundhedsmæssige fordele kommer fra styrkeøvelser for hele kroppen på to eller flere dage.



## Seniorer (65 år og ældre)

Ugentlig anbefaling :

- Som voksne
- Derudover bør der 3 eller flere gange om ugen udføres varierede øvelser med fokus på funktionel balance og styrketræning ved moderat eller højere intensitet for at forbedre funktionskapaciteten og forhindre fald.



## Bevægelsesfremme<sup>(4)</sup>

SMART-formel og motivation



## SMART-formel

Formuler dit mål ved hjælp af SMART-formlen.

- S** pecifik: konkret definition af målet
- M** ålbar: kan verificeres efter kriterier, f.eks. mængder (løb 5 kilometer)
- A** ccepteret: ambitionen skal være der
- R** ealistisk: formulering af realistiske mål
- T** idsbestemt: et fast tidspunkt, hvor målet skal nås

## Tips til mere motivation:

- Find en sport som du nyder
- Beløn dig selv
- Lav faste planer
- Del dine planer og fremskridt
- Træn sammen med andre
- Lyt til din yndlingsmusik, mens du træner
- Tag før- og efter-billeder
- Tal positivt til dig selv





## Tips til mere motivation:

Hver lille smule bevægelse har en positiv effekt på dit helbred.

Du bliver og forbliver aktiv ved at starte langsomt, ikke forhaste tingene og gøre konstante, men realistiske fremskridt.



## Drikkeanbefalinger<sup>(5)</sup>

Hvor meget bør jeg drikke, når jeg træner?



## Hvor meget bør jeg drikke, når jeg træner?

Tommelfingerregel: *En milliliter vand pr. en kilokalorie (kcal) forbrændt energi*

Eksempel: Jeg forbrænder 500 kcal, mens jeg jogger, så jeg skal drikke en ekstra halv liter vand.



Eller

Tommelfingerregel: *Vægtmåling med tom blære før og efter træning. Vægtforskel svarer til væsketab, som skal efterfyldes i milliliter.*

Eksempel: Jeg vejer 500 gram mindre efter træning end før, så jeg skal drikke en ekstra halv liter vand.

Du bør aldrig begynde at træne, når du er dehydreret. Det er bedst at drikke meget dagen før og drikke en halv liter vand 15 til 30 minutter før træning.

Under træning bør du drikke op til 250 ml vand hvert 15. minut.



## Kilder:

1. Buscher, H. (2022, August 01). Körperliche Aktivität. [https://www.medicoconsult.de/koerperliche\\_aktivitaet/](https://www.medicoconsult.de/koerperliche_aktivitaet/)
2. Anhalt, U. (2021, November 02). Bewegungsmangel – Folgen, Ursachen und Symptome. <https://www.heilpraxisnet.de/symptome/bewegungsmangel-folgen-ursachen-symptome/>
3. WHO. (2020, November 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Gutknecht, L. (2022, August 01) Motivation zum Sport: Wie du durchstartest und wirklich dranbleibst. [https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/schweinehund-die-besten-tipps-fuer-mehr-motivation\\_aid\\_11762.html](https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/schweinehund-die-besten-tipps-fuer-mehr-motivation_aid_11762.html)
5. Krumbe, A. (2022, July 28). Trinken beim Sport: So trinkt man richtig beim Sport. <https://www.evidero.de/trinken-beim-sport>



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Lana Schneider, student of Health Science,  
Technical University of Munich

Redaktion & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:  
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva  
[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)