



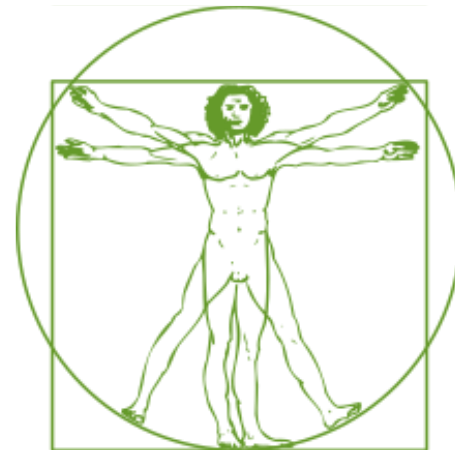
Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Grundlæggende viden om sunde bevægelsesprogrammer





Inhold

- ⇨ 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 ⁽³⁾

Indvirkning på sundheden

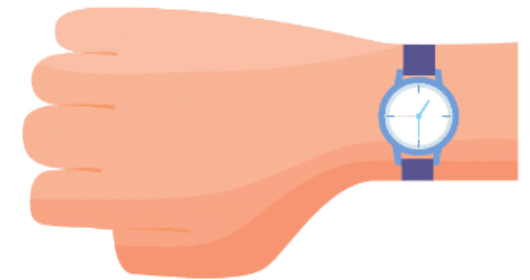




Bevægelsesprogrammer

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 effekter på sundheden

- Reduceret risiko for type 2-diabetes
- Reduceret dødelighed hos patienter med brystkræft
- Nedsat risiko for koronar hjertesygdom
- Fremme hjernens udvikling og mentale evner
- Bremse udviklingen af neurodegenerative sygdomme
- Lysner humøret og reducerer depressive symptomer
- Bremse aldersrelateret tilbagegang i motoriske færdigheder

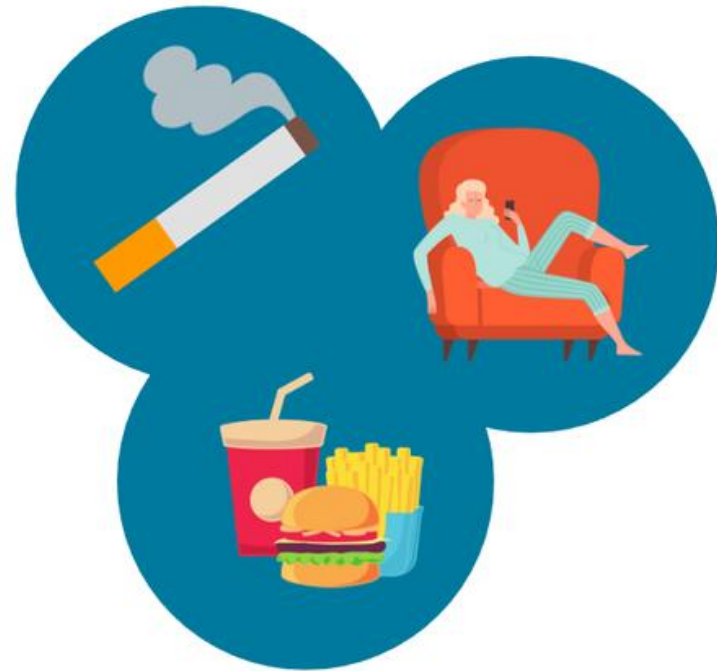




De Tre Store

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 tarmløyd, forstoppelse, fordøjelsesproblemer
- ⇨ Vedvarende følelse af træghed
- ⇨ Tab af knoglemasse
- ⇨ Artrose



Bevægelses anbefalinger ⁽³⁾

Til din aldersgruppe





Børn og unge (5-17 år)

Ugentlig anbefaling:

⇒ Gennemsnitlig moderat til kraftig aktivitet 60 minutter om dagen





Unge voksne (18-26 år)

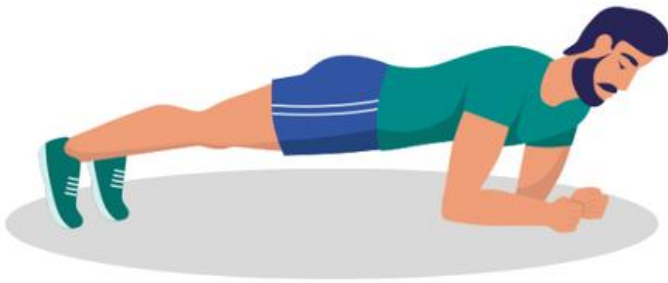
Ugentlig anbefaling :

⇒ 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.





Bevægelsesfremme ⁽⁴⁾

SMART-formel og motivation





SMART-formel

Formuler dit mål ved hjælp af SMART-formlen.

- S** pecifik: konkret definition af målet
- M** albar: 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 ⁽⁴⁾

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/
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
5. Krumbe, A. (2022, July 28). Trinken beim Sport: So trinkt man richtig beim Sport.
<https://www.evidero.de/trinken-beim-sport>



@Health4Youth.eu, 2024, finansieret af Erasmus+

Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



health4youth.eu

Forfatter: Lana Schneider, studerende i Health Science, Technical University of Munich

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

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING



Design og indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers, elev på European School The Hague

Illustrationer med tilladelser fra Canva



Co-funded by the European Union

www.health4youth.eu



JOY OF LEARNING

www.remote-health.eu