

# Hvordan bli mer fysisk aktiv i hverdagen?



## 1. oktober er ELDREDAGEN

Her er 6 tips til hvordan øke aktivitetsnivået til deg som er 60+

- 1. Stillesitting** Reduser tiden du sitter stille, bryt gjerne opp lange perioder i sittende med å reise deg opp og bevege deg!
- 2. Aktivitet** Ha et mål om å være fysisk aktiv hver dag!
- 3. Trening** Ha et mål om å gjennomføre 150 minutter aktivitet i moderat intensitet i bolker på 10 minutter eller mer hver uke (det vil si 10 minutter noen ganger hver dag)
- 4. Daglige gjøremål** Daglige gjøremål bidrar til ditt aktivitetsnivå (hente posten, handle mat, stelle i hagen)
- 5. Forebygge** Finnes forebyggende treningsgrupper i ditt nærmiljø? Ønsker du å bli sterkere og få bedre balanse? Ta kontakt med fysioterapitjenesten i kommunen for å få informasjon om aktuelle treningstilbud.
- 6. Venner/familie** Å ha noen å være i aktivitet sammen med hjelper på motivasjonen.  
Kan du invitere noen med på gå/sykkel-tur?

Med ønske om en fin eldredag 2014

Forskningsgruppe for geriatri, bevegelse og slag ved NTNU og Kompetansesenter for bevegelsesvansker og fall hos eldre.



NTNU og Kompetansesenteret deltar i EU-prosjektet ProFouND

