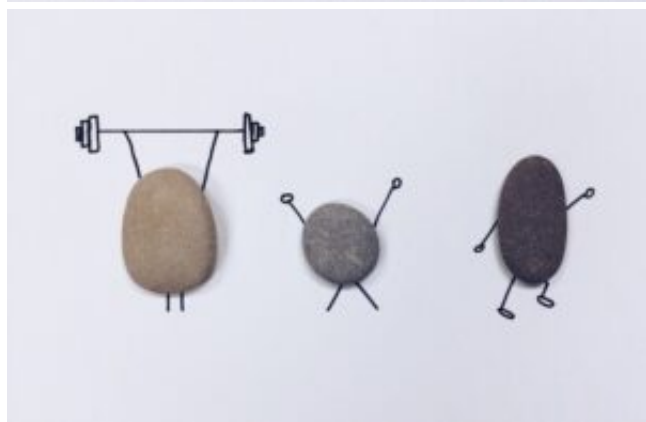
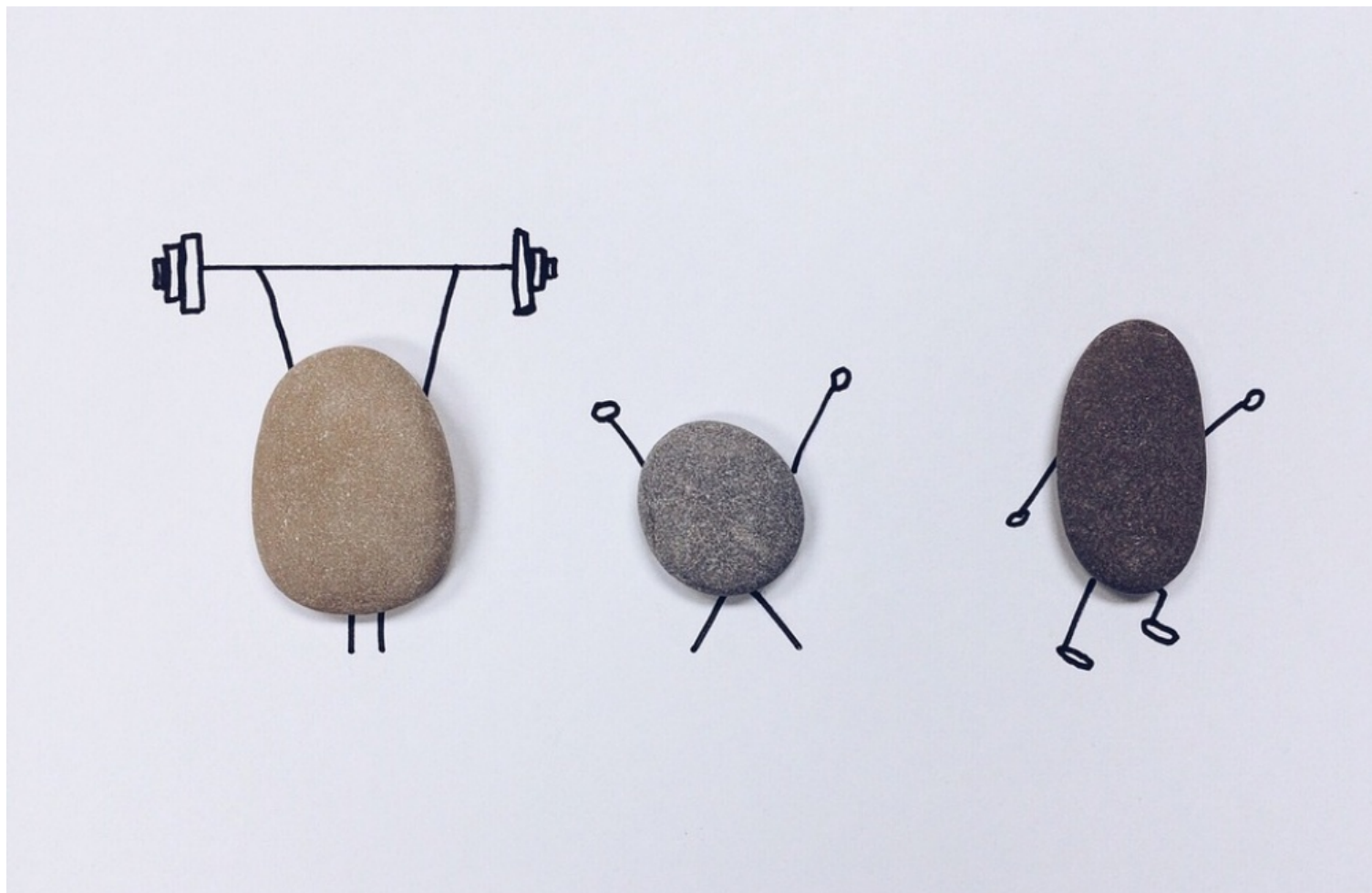


## Styrk8-kurs

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Aktivitet](#)

Date : 11. oktober 2021



Kurset er en starthjelp for å komme i gang med styrketrening, bli trygg på øvelser og lære grunnleggende styrketreningprinsipper.

**Målgruppe:** Kurset passer spesielt for de som trenger hjelp til å komme i gang etter lengre perioder med inaktivitet, ved sykdom, risiko for sykdom eller før/etter sykehusopphold.

**Kursets innhold:**

Aktivitet x2 pr uke innendørs

Temaundervisning x1 pr uke etter trening.

**Aktiviteten:**

Felles oppstart for alle, 8 ukers varighet. Aktiviteten består av god oppvarming, styrkeøvelser med egen kroppsvekt, i stående posisjon og på matte. Avsluttes med aktiv avspenning og uttøyning.

De samme øvelsene gjentas hver gang. Progresjon i løpet av kurset gjøres ved å øke antall repetisjoner gradvis, og introdusere tyngre variasjoner av øvelsene.

**Temaundervisning:**

Bygger på Helsedirektoratets "Gode aktivitetsråd"

Ved oppstart får alle deltakerne utlevert program for aktivitetsøkta, slik at de kan gjennomføre aktiviteten på egenhånd dersom de blir forhindret til å møte.

Målet er trygge deltakerne til å kunne fortsette med styrketrening på egenhånd, eller delta i andre styrketreningsgrupper som finnes lokalt i frivillige lag og foreninger.