



Modum kommune
Frisklivssentralen

Frisklivstrening

- praksiseksempel

*"Det virker så lett og ledig,
men jeg skjønner at det er
dønn seriøst!"*

Mann 48, om frisklivstreningen



Innledning

Frisklivssentralen i Modum ble startet opp i 1996. Siden den gang har vi hatt frisklivstrening som har blitt evaluert ved ulike studier.

I 2000-01 gjennom et samarbeid med Norges Idrettshøyskole (Norges Idrettsforbund og Olympiske komite 1998/2/0199). Evalueringen konkluderte med at trening på resept har den ønskede og forventede positive effekt på fysisk form, og holdninger til fysisk aktivitet. I 2008 deltok vi i forskningsprosjektet; *"Evaluering av fysisk aktivitet på resept i Nordland og Buskerud fylkeskommune"* av Jan Helgerud og Geir Eithun (http://www.hokksund-rehab.no/filarkiv/File/Forskningsartikler/Rapport_2010.pdf). Gjennom dette prosjektet fikk vi bekreftelse på at trening på resept gir effekt på økt kondisjon, og vi fikk større bevissthet rundt viktigheten av intensitet i trening. I tillegg til bedret fysisk form og redusert vekt viste evalueringen økt selvpoplevd helse. Halvparten av deltakerne opprettholdt fremgang ett år etter oppfølgingen. En brukerundersøkelsen gjennomført ved Frisklivssentralen i Modum i 2012 har vist at tilbudet rekrutterer personer med lav utdanning og at de som deltar opplever at gleden ved å være fysisk aktiv er større enn forventet.

Tilrettelegging for deltakere med ulike utfordringer og kapasitet har hele tiden vært en sentral del av det å skulle holde frisklivstrening.

Deltakerne

Det er stor variasjon når det gjelder alder og treningserfaring blant de voksne deltakere på frisklivstreningene. Alder varierer fra ca 25 til 85 år. Begge kjønn er representert, ca en tredjedel er menn. De fleste har lite treningserfaring og trenger trygghet og tett oppfølging. Mange ulike diagnoser og utfordringer er representert, for eksempel ulike livsstilsrelaterte sykdommer, muskel-/skjelettplager, opptrening etter sykdom/skade, utfordringer knyttet til psykisk helse. Det at gruppa ikke er diagnosespesifikk gjør det lettere å ha et friskt fokus. Diagnoser blir ingen fellesnevner for deltakerne og sjelden et samtaletema dem imellom.

Det å delta i sosial aktivitet kan være utfordrende for mange av våre deltakere. Frisklivstrening kan fungere som en treningsarena for personer med utfordringer knyttet til dette. Tilbakemeldinger fra deltakere er at frisklivstrening som foregår utendørs gir større valgmuligheter for grad av deltakelse, uten at dette blir veldig tydelig for gruppen.

Mål

Målet med frisklivstrening er bedret fysisk form gjennom trygg aktivitet som gir de som deltar en opplevelse av mestring. Gjennom oppdatert kunnskap innen treningslære bidra til å stimulere og bedre kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon. Mestring kan knyttes til ulike aspekter som det å få til å møte opp, delta i aktivitet sammen med andre, gjennomføre en hel økt med mer.

Det benyttes i stor grad utendørsaktivitet som krever lite utstyr. Det er et mål at frisklivsaktiviteten skal være overførbar til aktivitet du kan gjøre på egenhånd.

Trening ute gir flere stimuli enn bare trening. Tilbakemeldinger fra deltakerne tyder på at aktivitet utendørs kan virke mer lystbetont, og for mange gir det positive opplevelser knyttet til det å følge vær og årstider.

Det skal det tilrettelegges for et inkluderende, raust og stimulerende sosialt miljø. Det sosiale aspektet ved treningen er uvurderlig for flere av våre deltakere. Innimellom intervaller med høy intensitet er nettopp pratetempoet viktig.

Hovedelementer

Følgende elementer preger frisklivstreningene:

- ◆ Vi følger intervallprinsippet for trening av kondisjon. Vi bruker de muligheter årstider, vær og terrenget gir oss (snø, lyng, bakker), og intervaller gjennom leik. Tillegg til dette består treningen også av aktiviteter hvor målet er å "riste gruppa sammen".
- ◆ Ute, uansett vær. Når temperaturen overstiger -15°C unngår vi høy intensitet. De av våre deltakere som av helsemessige årsaker har spesifikke restriksjoner utover dette tar selv hensyn til det.
- ◆ Opphenting. Det kan være stort sprik mellom ulike deltakeres tempo. Når man går en strekning fra A til B oppfordres de som kommer først frem til å snu og gå tilbake til sistemann, eller de henter opp underveis. Alle skal gå hele tiden, uavhengig av hvor raske de er.
- ◆ Valgmuligheter. Tilrettelegg for ulike løsninger på aktiviteten slik at deltakere kan tilpasse aktiviteten i forhold til sine utfordringer.
- ◆ Eget tempo. Vi presiserer at alle deltakerne må følge sitt eget tempo, lytte til kroppen og ta hensyn til seg selv.
- ◆ Aktivitetene bør være relativt enkle (lite regler, tydelige forklaringer), og ikke flere nye aktiviteter pr. trening. Behovet for variasjon av aktiviteter er ofte større hos instruktøren enn hos deltakerne.

Utstyr

Til frisklivstreeningen trenger man ikke mye utstyr. Noe utstyr vil gi flere muligheter for variasjon i treningen. Her er våre anbefalinger:

- ◆ Markeringsbrikker ("kinahatter")
- ◆ Erteposer
- ◆ Strikker, med ulik motstand
- ◆ Små terninger
- ◆ Kortstokk
- ◆ Merkebånd i ulike farger
- ◆ Hoppetau
- ◆ Myke baller

Det naturlige "utstyret"!

- ◆ Stubber
- ◆ Trær
- ◆ Kongler
- ◆ Lyng
- ◆ Trefall/stokker
- ◆ Snø
- ◆ Ulendt terreng og bakker

NB! Vi har alltid med oss mobil, engangsmaske og sukkerbit.

Klær etter vær

Mange deltakere kan være usikre på hvordan de skal kle seg til treningene. Vår oppfordring er gode sko, og klær som er gode å bevege seg i.

På vinteren anbefaler vi ull, og å bruke flere tynne lag isteden for ett tykt lag med klær. Lue og votter. I tillegg er gamasjer kjekt å ha på vinteren, i og med vi ofte går i løssnø. Erfaringen er at det i mange hjem finnes gamasjer på loftet! Mange velger å gå med brodder eller piggsko på vinteren.

Vi gir råd i forhold til å kle seg passe varmt. Og minner om at du blir varmere når aktiviteten starter. En regel når man skal være i fysisk aktivitet er at man ikke skal være godt nok kledd til å så stille uten å fryse litt!

Instruktøren er rollemodell, også når det gjelder klær. Ha et bevisst forhold til valg av klær. Ta hensyn til målgruppene for treningen og sørg for at klærne du benytter ikke skaper unødig avstand. Benytt klær etter vær, "folkelig" treningstøy uten preg av utstyrsdille.

Oppvarming

Det er viktig å bruke god tid på oppvarmingen, minimum 15-20 min. Her er også det sosiale fokuset viktig. Unngå leker hvor det er vanskelig for deltakerne å holde igjen intensiteten, slik at oppstarten ikke blir for brå:

Øvelse	Kort fortalt
Svingøvelser	Diagonalsving, parallellsving, sidesving. Gange med ulike varianter.
Jeg har en Lillesøster	Ringlek. En i ringen roper "jeg har en lillesøster!" Alle som har en lillesøster går inn til midten av ringen og ut igjen. En annen gang kan det være " jeg har spist frokost i dag" - alle som har spist frokost går inn til midten, osv.
Bytte ring	Bytte plass mellom to ringer, en liten inni en stor. En gruppe står i den lille ringen og bytter plass med noen i den ytre. I den ytre ringen kan deltakerne gjøre en øvelse, eks knebøy, kneløft, tåhev.
Mønsterball	Alle deltakerne får et nummer hver fra 1 og oppover. Alle går fritt rund. Nr. 1 får for eksempel en ertepose, som skal gis til nr 2, som gir denne videre til nr. 3 osv. Etter en stund kan man snu "retning", eller putte inn flere ting.

Øvelse	Kort fortalt
Familier I	Deltakerne deles inn i lag på 5-6. Alle går fritt rundt. Vi roper ut en oppgave som hvert lag skal løse; "laget stiller seg på rekke etter alder", gå fritt, "laget stiller seg på rekke etter høyde", osv.
Familier II	Alle går fritt rundt. Vi roper ut en oppgave: "alle med samme farge på jakka møtes i gruppe", "alle som er født i samme år", "de med lik skostørrelse, samme tettsted" osv. Her kan man også legge inn at man skal gå på ulike måter mellom hver oppgave; høye kneløft, ta svømmetak, lange steg osv.
Følg etter	Alle går fritt. Vi roper ut en oppgave, eks "følg etter en med rød topplue", "følg etter en med grønn jakke", "gå ved siden av en med svarte sko" osv.
<p>Erteposesisten</p> <p>(I denne leken er farten eliminert ved at man ikke kan gå fortere enn at erteposen blir liggende på hodet)</p>	<p>Alle skal gå med en ertepose på hodet. To stykker har sisten og går også med ertepose på hodet. Målet for disse to er å dytte ned erteposene fra de andres hode. Når en ertepose faller i bakken må den som mistet den stå stille. En annen deltaker må plukke opp erteposen og legge den opp på hodet til den som mistet den (uten å miste sin egen ertepose). Man kan da bevege seg igjen. Hvis en av de som har sisten mister sin ertepose i farten, må den andre som har sisten hjelpe den første.</p>

Øvelse	Kort fortalt
Klesklypesisten	Alle får utdelt en klesklype hver som plasseres et frivillig sted på overkroppen. Det er om å gjøre å stjele klesklyper fra de andre deltakerne. Det er ikke lov å skjule klesklypene under klærne. Gå-tempo under oppvar-
Forfølgelsesball	Det er om å gjøre at ballen på det ene laget skal ta igjen den andre lagets ball. Gruppen stiller seg opp i en sirkel med en kort armlengdes avstand til sidemannen. Del gruppen inn i to lag ved å telle annenhver til 1-2-1-2-1-2..osv. Det er viktig at runden "går opp" med like mange personer på hvert lag. Hvert lag får 1 ball hver og starter på hver sin side av sirkelen. Ballen skal sendes innad i laget med sola helt til den ene ballen "tar igjen" den andre. Alternativ: rop "snu" underveis i leken.
1—6	Adlyd ordren som blir ropt! 1= alle i en stor sirkel. 2= gå sammen to og to. 3= gå bort til et tre. 4= stå i hockeystilling. 5= lag en stor sol med spredte armer og bein. 6= gå sam-
Hoppe i utakt.	Gå sammen to og to. Forsøk å hoppe i utakt med hverandre. Alternativ: gå sammen tre og tre og forsøk å hoppe i utakt med hverandre.

Øvelse	Kort fortalt
Hermegåsa	<p>Still dere på rekke med 4-6 personer. Den fremste i rekka gjør en øvelse f.eks gå på tå, høye kneløft, svømmetak osv. De andre i rekka hermer. Bytt! Den fremste stiller seg bakerst i rekka og nestemann finner på en øvelse.</p>
Opphenting	<p>Dersom man skal ut å gå med gruppa, enten dette er som transport eller som element i oppvarming eller hoveddel er "opphenting" et prinsipp vi alltid har med oss. Det vil alltid være ulikt tempo i gruppa, deltakerne får derfor beskjed om å "hente opp" bakerste mann i ny og ne, eller at de går frem til bestemmelsesstedet, snur der, og henter opp bakerste. På denne måten blir</p>
Gå på rekke	<p>Deltakerne går sammen 4-5 stk. Disse skal gå på rekke. Bakerste mann går i slalom mellom de andre i rekke, til front i gruppa. Tempo på rekka må holdes noe nede, slik at den bakerste klarer å komme seg i front. Man kan holde tempoet nede ved at rekka</p>
Tøyning	<p>Lett tøyning er noe mange av deltakerne setter pris på som et ledd i oppvarmingen.</p>

Hoveddel

Hoveddelen i økta varer ca 45 min. I denne delen er det fokus på kondisjon og delfokus på styrke, balanse og koordinasjon. Nedenfor følger ulike måter vi gjennomfører intervaller på, alt fra opp og ned en bakke, til intervaller med ulike leker, sisten etc. Utfordringen med intervaller gjennom lek er at det er mer utfordrende å holde oversikt over deltakernes innsats, her er det lettere at noen blir stående mens andre jobber mer enn hardt nok.

Øvelse	Kort fortalt
4x4 (kan også variere med noe kortere og lengre intervaller enn 4 min)	4 min arbeid med god andpustenhet, 4 min aktiv pause ned til snakketempo, aldri stå stille i pausene. Dette gjentas 4 ganger. Kan gjøres på ulike måter og steder: <i>I motbakke:</i> 4 min oppover, 4 min nedover. <i>I lyng:</i> 4 min raskt tempo, 4 min rolig i lyngen, ev gå ut på nærliggende vei/sti i pausen <i>I snø:</i> 4 min tråkk i løs snø, ev. gå i andres spor dersom løs snø er for tungt, 4 min på brøyta område/vei. <i>I enkel hinderløype:</i> Løypa kan gjerne ligge i skogsterreng og ha elementer som sikk-sakk, bøye seg under, trække over, frem og tilbake mellom trær, opp og ned bakke.

Øvelse	Kort fortalt
Sirkeltrening	<p>En intervall med blanding mellom øvelser og ulike gå/løp oppgaver. Feks:</p> <p><i>Firkant med tempoforandring</i>, en side raskt, en side rolig, rask, rolig.</p> <p><i>Utfall/lange</i> steg mellom to kjebler, utfall en vei, gå vanlig andre vei.</p> <p><i>Gå i bakke</i>, opp og ned.</p> <p><i>Knebøy</i>, sett opp to kjebler med ca 10 meters avstand. Ta 10 knebøy ved en kjeble, gå til den andre, ta 10 knebøy.</p> <p>2 min på hver post, pause, og rullering mellom postene.</p>
Ulike oppgaver som intervall I	<p>Intervaller kan også legges opp med ulike oppgaver. Man kan gjøre en oppgave flere ganger, eller et par forskjellige. 3-4 min.</p> <p><i>Telle trær</i>: Ta på trær og telle dem. Gang nr. 2 kan man prøve å telle like mange trær som gang nr. 1</p> <p><i>Tråkke 8-tall eller navn i snøen</i></p> <p><i>Mosestråkk/stubbestråkk</i>: Tråkke opp og ned på en mosehaug eller en stubbe.</p> <p><i>Byggeintervall</i>: Gjøres i lag. Hvert lag har en base hvor de skal bygge et pinnehus/tårn el. Alle på laget løper/går for å hente en og en pinne som man plasserer etter hvert som de hentes. Det laget som har høyest/finest hus etter fire min har vunnet.</p>

Øvelse	Kort fortalt
Lyktestolpeintervall	<p>Krever lykter, eller andre regelmessige markører langs veien. Deltakerne kan for eksempel få oppgave å gå en rask (fra en lykt til den neste), en rolig, rask, rolig osv. eller to raske fremover, og en rolig tilbake.</p> <p>Denne øvelsen kan også brukes i hoved-delen eller opptrapping til hoveddel.</p>
Ulike oppgaver intervall II	<p>Bruk gjerne snøen eller lyngtråkk for økt motstand.</p> <p>4—minutters drag. Gå i et minutt i en retning, snu på kommando, gå tilbake til startstedet. Gjenta. Forsøk å komme like langt hver retning, kommer du lenger enn utgangsstedet fortsetter du videre forbi til snu-signalet gis.</p> <p>Ha et felles utgangssted. Alle får i oppgave å lage sin egen løype hver de skal finne noe å komme seg over, under og rundt og så tilbake til utgangsstedet. Gjenta løypa til intervallet er ferdig.</p>
Hest og rytter	<p>Gå sammen to og to. Den ene legger en strikk/tau over hoftekammene. Den andre skal holde i strikken bak og bremse. Dette er en intervall som kan brukes som forflytning, eller fram og tilbake mellom to punkter. Øvelsen er tung og det er lurt å bytte hvem som er foran og bak relativt ofte. Reguler motstanden som gis ut i fra fysisk form .</p>

Øvelse	Kort fortalt
To og to intervall	To og to sammen. En går en kort runde i lyngen 20-50 m, eller i en bakke, mens den andre gjør en øvelse, feks knebøy. Bytter. Intervall på 3-4 min.
Stjele hatter	Deltakerne deles i fire lag og plasseres i hvert sitt hjørne av en firkant. I midten av firkanten legges "kinahatter" el. Alle deltakerne løper/går inn til midten og henter en hatt til basen, løper tilbake og henter en ny. Det er kun lov å bære en hatt av gangen. Når det er tomt for hatter i midten stjeler man hatter fra de andre lagenes base. Målet er å være det laget som ender opp med flest hatter i sin base. Leken kan for eksempel vare i 3 min og kan gjøres i flere runder som intervall.
Snu hatter sisten	"Kinahattene" legges utover et område, halvparten legges opp ned. Deltakerne deles inn i to lag, det ene laget har hattene som ligger med spissen opp, det andre laget har hattene som ligger som skåler. Målet er å snu hattene slik at de ligger den veien som er riktig for ditt lag. Leken kan for eksempel vare i 3 min og kan gjøres i flere runder som intervall.

Øvelse	Kort fortalt
Kortsisten	<p>Deltakerne deles i fire lag og plasseres i hvert sitt hjørne av en firkant. I midten legges en hel kortstokk spredt utover, med baksiden opp. Hvert lag får utdelt et kortslag de skal samle på; hjerter, spar, kløver og ruter. To og to fra hvert lag har lov til å løpe inn til midten av gangen. Der kikker de på hvert sitt kort. Dersom kortet stemmer med den typen laget samler på, tas dette med tilbake til basen. Dersom det ikke stemmer legges det ned igjen med baksiden opp. To nye kan så løpe. Første laget som har 13 kort av sitt slag har vun-</p>
Kortbingo	<p>Leken er en blanding mellom "kortsisten" og "stjele hatter" leken. Deltakerne deles i fire lag og plasseres i hvert sitt hjørne av en firkant. I midten legges en hel kortstokk spredt utover, med baksiden opp. Målet er å være det første laget som har 7 kort fra ett slag i sin base (antall kan varieres hvis man ser det er for vanskelig/lett). I motsetning til "kortsisten" vet man på forhånd ikke hva man skal samle på. Hele laget henter vilkårlige kort fra midten, kun ett kort hver. Ved basen legges dette kortet med forsiden opp. Når midten er tom for kort sjekker hvert lag kortene ved sin base, og bestemmer seg for hvilket slag de skal samle på. Resterende kort stjeles fra de andre basene. Bingo?!</p>

Øvelse	Kort fortalt
Ulv og rev sisten	To stykker som har sisten, en er rev, den andre er ulv. For å unngå å bli tatt av reven må man stå to stykker sammen, for å unngå å bli tatt av ulven må man stå tre stykker sammen. Står man alene eller feil får man sisten. Reven markeres med en rødt bånd (rød-rev kan gjøre det enklere å huske hvem som er hvem), ulven med blått bånd.
Push-ups og knebøysisten	En variant av "ulv og rev". En person er "push-ups" og den andre er "knebøy". For å unngå å bli tatt av "push-ups" må man ta push ups mot et tre. For å unngå å bli tatt av "knebøy" må man ta knebøy ved en stubbe. Hvis for eksempel "knebøy" kommer når man tar push-ups, så kan man bli tatt, og motsatt.
Ekornsisten	En har sisten. Den som blir tatt får sisten. For å unngå å bli tatt kan man stå ved et tre, men maks 10 sekunder. Hvis en annen person kommer til et tre hvor en person står, må personen som sto der først løpe videre.
Hest og rytter	To og to sammen + ett hoppetau. En er rytter, den andre er hest. Rytteren holder igjen hesten med passe motstand, slik at hesten må jobbe for å komme seg fremover. Kan gjøres som korte intervaller, for eksempel 1

Øvelse	Kort fortalt
Skiskyting	Lag en hovedrunde med et markeringspunkt og vis en strafferunde som f.eks er i snøen/lyngen. Bruk snøballer/kongler/erteposer til å kaste på en blink (f.eks et tre). Alle skal kaste 3 kast. Dersom det bommes på et eller flere kast må man èn tur strafferunden før de fortsetter på den oppsatte hovedrunden. Treffer du på alle kastene slipper du i strafferunden, og kan gå rett ut på hovedrunden.
Veikryss	4 stasjoner med ulike oppgaver. Merk opp løypene på forhånd. Fordel gruppa slik at de starter på ulike stasjoner. 1= opp og ned en bakke. 2= snøtråkk/lyngtråkk. 3= knebøystasjon med f.eks 5 knebøy bort til markeringspunkt—5 knebøy, tilbake til utgangsposisjon. 4= zikk-zakk/ skøytesteg bort til markeringspunktet og vanlig gange/løp tilbake.. Alle skal gjenta to runder på samme stasjon før de går til neste.
Snø/lyngfotball	Del gruppa inn i to lag. Bruk et område i ulendt terreng eller i snøen. Merk to mål i passelig avstand med å f.eks henge en vest på to trær. Det er om å gjøre å score mål med å treffe trestammen. Ballen er aldri "ute" og det er få regler utenom å vise forsvarlighet ovenfor de andre spillerne.

Øvelse	Kort fortalt
Pilatesfotball	Del gruppa inn i to lag. Merk to mål med passende avstand med å f.eks henge vester i trær, eller bruke to personer som skal være "levende mål". Bruk pilatesball til å spille med. Det er om å gjøre å score mål. Ballen er aldri "ute, og det er ingen andre regler enn å vise forsvarlighet ovenfor de andre spillerne. Dersom det brukes levende mål, må de stå mest mulig i ro for å ikke gjøre det for
Klesklypestafett	Heng opp to snorer i med mange klesklyper på i litt avstand fra hverandre. Del gruppa inn i to lag. Det er om å gjøre å stjele klesklyper fra det andre laget og henge de på egen snor. Hold rede på tiden og informer hvor lenge det er igjen av intervallet.
Hinderløype	Lag en enkel hinderløype i terrenget. Bruk naturlige elementer som lyng, stubber, vindfall, tre-telling, opphengte pinner som man må over/under noe osv. Hinderløypen skal være kondisjonspreget med innslag av naturlig balanse og koordinasjonstrening. Kan brukes som 4x4 intervall med aktive pauser.

Øvelse	Kort fortalt
Yatzy med lag	<p>Merk "kinahatter" med tall fra 1-30. Spre disse utover et område, minimum 2-3 meter mellom hver hatt. Deltakerne deles inn i lag (fra 3-5 pr lag). Hvert lag får utdelt en terning og blir bedt om å finne en dyrelyd for sitt lag. Målet i leken er førstemann til hatt nr 30. For å komme dit må man slå terning. Eks; laget får 3 på terningen, da må laget spre seg rundt og lete etter hatt nr 3. Når en finner denne ropes laget inn med dyrelyden. Hele laget må samles ved hatt nr. 3 før man slår terning på nytt. Hvis man da får for eksempel 5, skal man lete etter hatt nr. 8 (3+5). osv.</p>
Styrkeøvelser	<p>Ulike styrkeøvelser brukes både i intervaller og som aktive pauser mellom intervaller. Her kan trær være til god nytte, både til pushups, og til holdepunkt for strikker.</p>

Nedtrapping

Hvis hoveddelen av økta har funnet sted et annet sted enn utgangspunktet kan tilbaketuren være begynnelsen på nedtrappingen.

Øvelse	Kort fortalt
Lett uttøyning	Fint med en samlet avslutning på økt i form av lett uttøyning. Skulderrulling.
Klappemassasje	Klappe seg selv, eller stå i ring, alle snur seg mot høyre. Ryggen man da har foran seg skal man klappe på. Flate hender, lette klapp på skuldrene og ryggen.
Avspenning	Om man har en plass å være inne kan man ha en liten avspenningsøkt i forlengelse av uteaktiviteten. Her kan man enten benytte en avspennings-cd med instruksjon, eller en instrumental avspennings-cd ev. i kombinasjon med "live" instruksjon. Ulike teknikker kan for eksempel være progressiv avspenning eller kognitiv avspenning.