

## **BEN CORMACK`S – 20 «SUNN FORNUFT» TIPS FOR BEDRE HELSE (INKLUDERT REDUSERT SMERTE) VED ØKT FYSISK AKTIVITET OG BEVEGELSE.**

1. Gjør noe du liker og synes er gøy – Ikke forvent at du liker det like mye hver gang.
2. Se på det som en investering i DEG SELV, din helse og ditt smertenivå. Gjør det for DEG SELV, ikke fordi du har blitt fortalt at du bør gjøre det.
3. Fysisk aktivitet og trening trenger ikke bare være treningscenter. Prøv å være i aktivitet på mange forskjellige måter. Idrett, hobby eller for eksempel gå trappen i stedet for å ta heis/rulletrapp.
4. Se på det som kvalitetstid for DEG, uten telefon/jobb/familie.
5. Målet er ikke alltid å bli i bedre form, slankere, sterkere, men å bygge trygghet i din egen kropp og ditt eget funksjonsnivå. Målbare fysiske forbedringer er et biprodukt av økt fysisk aktivitet og bevegelse.
6. Mennesker som er i regelmessig fysisk aktivitet prioriterer det. Det trenger derimot ikke å være øverste prioritet.
7. Prøv å like å få brukt kroppen. Husk hvor godt det kjennes, eller hvordan det tidligere har fått deg til å kjenne det.
8. Fysisk aktivitet er en reise – ikke en endestasjon eller endelig mål. Målet er å fortsette et aktivt liv – ikke å nå en viss form eller nivå.
9. Å være i god form kan oppfattes på mange måter- så ikke la noen fortelle deg at det du gjør er nytteløst, eller burde vært gjort på en annen måte.
10. Lær deg og kjenn hva som føles bra og dårlig (type aktivitet, lengde, intensitet) og tilpass aktiviteten etter det. Det vil gjøre deg fortrolig med dine egne evner.
11. Ikke hver trening vil være den beste noensinne. Faktisk er ganske mange treninger litt kjipe.
12. Ikke vær redd for å be om hjelp hvis du føler behov for det.
13. Gå for 3 ganger/uke. Noen ganger 2, noen ganger 4. Men, over en 4 ukers periode, stå igjen med et snitt på 3.
14. Få de rundt deg til å støtte og motivere deg, ikke bremse deg. Dette kan være avgjørende.
15. Det finnes ingen dose fysisk aktivitet som er for liten til å monne, men forsøk å øke hyppighet, lengde og intensitet etter hvert som tiden går.
16. Ikke sammenlign deg med andres nivå eller helse, det spiller ingen rolle for deg.
17. Har du en dårlig dag, gjør mindre, har du en bra dag, gjør mer.
18. Sørg for god restitusjon og nok søvn, det er helt ok å hoppe over en «økt/tur» hvis du har det travelt eller er stresset.
19. Prøv å få brukt ordentlig kraft, og forsøk å bli ordentlig andpusten noen minutter en gang i uka. Dette er det minste du bør fortsette å gjøre.
20. Vær positiv overfor andre og deres aktivitet.

