

# Mitt Fusa i farten!



Fusa i farten kampanjen varar i år frå 22. april - 15. juni. Her har du sjansen til å komma i betre form og laga deg gode aktivitetsvanar før ferien!

Her får du litt hjelp til å komma i gang og fullføra!

Set deg eit mål ( eller fleire) for desse vekene, og skriv det opp. Det kan t.d vera å gå på ein tur du lenge har hatt lyst til men trur du ikkje klarar, trene regelmessig 3 gongar i veka, mindre stillesitjing på ettermiddag, klara dei anbefalte 30 minuttane med fysak kvar dag, eller i alle fall fire dagar i veka? Gå ned eit par cm i livvidde, eller oppnå lågare kvilepuls?

- **Mitt mål:**

---

- **Kvifor vil eg nå dette målet:**

---

- **Korleis skal eg klara å nå dette målet?**

---

## Testing:

For å måla framgong kan du teste deg før og etter aksjonsperioden. Her får du nokre forslag til enkle testar. Dette gjer du berre for din eigen del og du treng ikkje gjere alle:

- 1) Mål livvidda di. Uansett korleis du ser ut skal midja målast på same måte. Stå oppreist utan å trekke inn eller blåse ut magen. Legg eit måleband rundt midja, éin centimeter over navlen. I følge Verdens helseorganisasjon (WHO) bør midjemålet for kvinner vera på maks 80 cm og maks 94 cm for menn for at du skal ha en sunn fettfordeling rundt magen.

2) Mål kvilepuls din. Normal kvilepuls hos ein vaksen person ligg mellom 50 - 80 pulsslag i minuttet. Kvilepuls vert lågare når du betrar fysisk form.

3) 1 km test. Ta tida på kor langt tid du brukar på ei løype på ca 1 km ved å ta i alt du klarar.( gå, jogg eller spring ) bruk same løypa v/ før og ettertest.

4) Pulsfalltest: Etter eit intervalldrag (eller ved makspuls) målar du pulsen umiddelbart ( mål 15 sek x 4 , Mest nøyaktig blir det med pulsbelte og klokke) Stå i ro i 1 minutt og mål pulsen igjen - kor mykje har den falt?

Fell pulsen mellom 20 -30 slag er du i god fysisk form. Fell den mindre en dette bør du auke treningsmengda.

5) Styrketest: NB! desse testane krev riktig utføring. Ha gjerne nokon med som sikrar dette.

❖ Armhevingar (på kne er heilt ok)

❖ Planken

Test	Før -resultat	Kommentar	Etter-resultat	Kommentar
Midjemål	Cm:		Cm:	
Kvilepuls	(slag per min)			
1 km test	Tid:		Tid:	
Pulsfall	Ant slag:		Ant slag:	
Styrke	Tal armh: Tid planke:		Tal armh: Tid planke:	