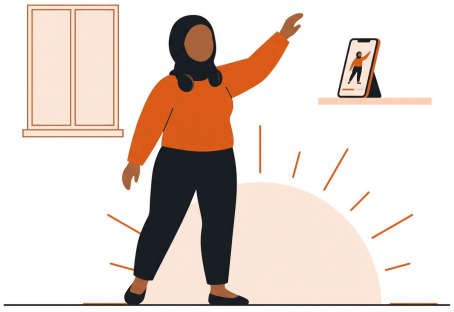
VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 5 av 10

Digitale ressurser og medier

Videoer, miniøkter, lydøvelser, samtaler og ark du kan skrive ut, og WhatsApp-gruppen som kommer snart.



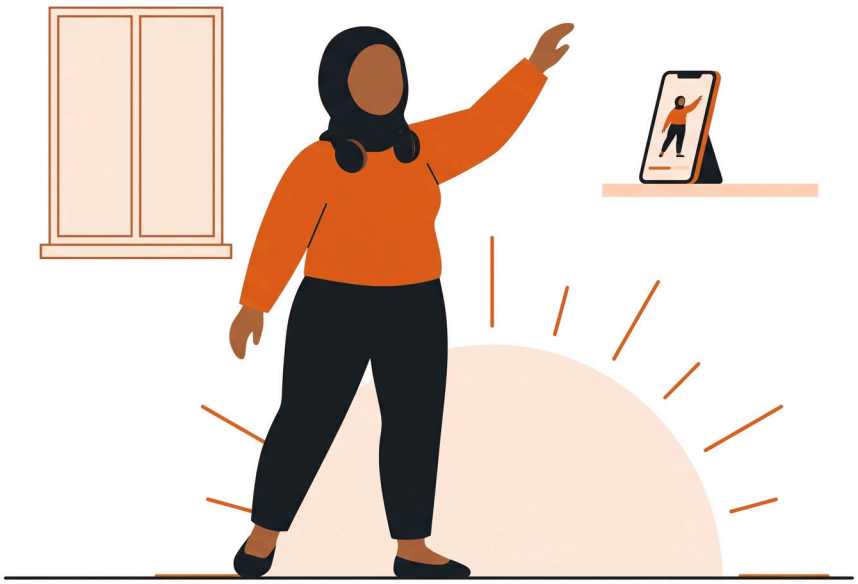
Prosjektnummer	101239131
Program	Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap
Arbeidspakke	WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen
Utgave	1.0, 30. september 2026
Tilgang	Offentlig

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Modul 5 av 10

5 Digitale ressurser og medier

Videoer, miniøkter, lydøvelser, samtaler og ark du kan skrive ut, og WhatsApp-gruppen som kommer snart.

I denne modulen

1 Videoer som viser øvelsene 3

2 Miniøkter 4

3 Lydøvelser og podkaster 5

4 Materiell du kan skrive ut 6

5 Støttegrupper på WhatsApp 7

Les eller lytt på mobilen

Noen liker å lese. Andre liker å se eller lytte. I denne modulen finner du videoene og lydfilene i verktøykassen, og arkene du kan skrive ut.

Du kan også lese om WhatsApp-gruppen som kommer snart.

1 Videoer som viser øvelsene

Korte videoer viser øvelsene steg for steg. En stemme beskriver hver bevegelse, så du kan også bare lytte. Alle videoene har teksting.

Kvinnene i videoene er tegninger, ikke fotografier. De har ulik bakgrunn, alder og kroppsform, og de har på seg ulike klær. I oppvarmingen, den rolige avslutningen og morgentrimmen sitter den ene kvinnen og den andre står, så du kan se begge måtene.



Video, omtrent 5 minutter

Oppvarming

En rolig oppvarming på 5 minutter som du kan gjøre sittende eller stående. En stemme leder deg gjennom hver bevegelse.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine



Video, omtrent 5 minutter

Rolig avslutning

En rolig avslutning på 5 minutter for å roe ned etter at du har beveget deg, med tøying du kan gjøre sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine



Video, omtrent 5 minutter

Rolig tøying

Seks rolige tøyeøvelser for nakken, ryggen, brystet, sidene og beina. De fleste gjør du sittende på en stol.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching



Video, omtrent 4 minutter

Enkel styrketrening

Fire enkle styrkeøvelser med en stol, en vegg og to flasker med vann.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Video, omtrent 3 minutter

Balanse

Tre balanseøvelser du gjør ved siden av en vegg, så du alltid kan holde deg fast.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

2 Miniøkter

Miniøkter er korte videoer på 1 til 2 minutter. De passer til en rask pause når som helst på dagen. De er korte versjoner av øvelsene på øvelseskortene. Du kan se dem her og dele dem med venner.

Video, omtrent 2 minutter

Morgentrim

To minutter med enkle bevegelser for å starte dagen, sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/morning-wake-up

Video, omtrent 2 minutter

Pause på stolen

En pause på to minutter som du kan ta sittende på en stol, hjemme eller på jobben.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/seated-break

Video, omtrent 2 minutter

Styrke på to minutter

To enkle styrkeøvelser på to minutter, med en stol og en vegg.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength-in-two

Video, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

En pause på ett minutt der du kjenner etter hvordan du har det og kommer tilbake til her og nå.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-calm

3 Lydøvelser og podkaster

Hvis du liker best å lytte, er disse lydøvelsene og de korte samtalene for deg. Du kan lytte her eller laste dem ned. Alle har også en tekstversjon.

Instruksjoner til øvelsene

Disse videoene kan du også laste ned som lydfiler:

Video, omtrent 5 minutter

Oppvarming

En rolig oppvarming på 5 minutter som du kan gjøre sittende eller stående. En stemme leder deg gjennom hver bevegelse.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/warm-up-routine

Video, omtrent 5 minutter

Rolig avslutning

En rolig avslutning på 5 minutter for å roe ned etter at du har beveget deg, med tøying du kan gjøre sittende eller stående.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/cool-down-routine

Video, omtrent 5 minutter

Rolig tøying

Seks rolige tøyeøvelser for nakken, ryggen, brystet, sidene og beina. De fleste gjør du sittende på en stol.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/stretching

Video, omtrent 4 minutter

Enkel styrketrening

Fire enkle styrkeøvelser med en stol, en vegg og to flasker med vann.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Video, omtrent 3 minutter

Balanse

Tre balanseøvelser du gjør ved siden av en vegg, så du alltid kan holde deg fast.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

Ro og oppmerksomt nærvær

Lydøvelse, omtrent 5 minutter

Rolig pust

En rolig pusteøvelse du kan gjøre sittende, stående eller liggende. Den kan hjelpe deg å føle deg roligere.

vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/calm-breathing

Lydøvelse, omtrent 1 minutt

Ett minutts pause

En pause på ett minutt der du kjenner etter hvordan du har det, kjenner gulvet under deg og kommer tilbake til her og nå.
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-pause

Korte samtaler

Samtale, omtrent 2 minutter

Start i det små

En kort samtale om hvordan du kan begynne å bevege deg når du ikke har vært aktiv på lenge.
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/start-small

Samtale, omtrent 2 minutter

Når livet kommer i veien

En kort samtale om hva du kan gjøre når du ikke har vært aktiv på en stund, og hvordan du kommer i gang igjen.
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/when-life-gets-in-the-way

Samtale, omtrent 2 minutter

Sammen i bevegelse

En kort samtale om å bevege seg sammen med andre kvinner. Du hører også hva to kvinner fra andre prosjekter har sagt.
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/moving-together

4 Materiell du kan skrive ut

Du kan skrive ut verktøykassen hjemme, på et bibliotek eller på et nærmiljøsenter. Alle filene finner du på nedlastingssiden (vitality.sports4.eu/no/toolkit/downloads).

Du kan skrive ut:

- hele verktøykassen
- skjemaene, som «Mitt utgangspunkt», «Mine mål» og «Min uke»
- øvelseskortene
- veiledningen for gruppeledere, for kvinner som leder en gruppe

Skjemaene fungerer også på papir. Du tar vare på arkene dine selv. Det eneste skjemaet som blir sendt til oss, er tilbakemeldingsskjemaet, og bare hvis du selv vil.

5 Støttegrupper på WhatsApp

Kommer snart: en WhatsApp-gruppe fra VITALITY for kvinner som bruker denne verktøykassen.

Hver dag vil det komme en kort melding i gruppen med én liten idé. I gruppen kan du fortelle hva du har gjort, og dere kan oppmuntre hverandre. Du kan også være med bare ved å lese.

Les først om hvordan du blir med i en gruppe på en trygg måte (vitality.sports4.eu/no/toolkit/community/#online-communities). I de fleste WhatsApp-grupper kan alle se telefonnummeret ditt.

En uke i gruppen

Dette er eksempler på meldingene som kommer hver dag:

- Mandag: Dagens idé er en gåtur på 5 minutter. Fortell oss om du gjorde det, eller bare les.
- Tirsdag: Prøv oppvarmingen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) i dag. Den tar 5 minutter.
- Onsdag: Hvor mye energi har du i dag: lite, middels eller mye? Du trenger ikke å svare.
- Torsdag: Styrkedag. Prøv å reise deg fra stolen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/sit-to-stand) 5 ganger. Sett stolen mot en vegg først.
- Fredag: Dans til en sang du er glad i. Les hvordan du kan danse rolig (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#cultural-movement).
- Lørdag: Gå en tur med en venn, en nabo eller noen du bor sammen med.
- Søndag: Hviledag. Se tilbake på uken din. Hva gikk bra?

VITALITY

Co-funded by the European Union

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

Slik kan kvinner bevege seg mer på enkle måter, hjemme og sammen med andre

Åpne verktøykassen på mobilen

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Gratis å bruke, dele og tilpasse under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0), unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.

Leveranse	D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede
Prosjekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Prosjektnummer	101239131
Utgave	1.0, 30. september 2026
Nettsted	vitality.sports4.eu/no

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.