VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 4 av 10

Bevegelse og trening

Rolige øvelser hjemme, sittende eller stående, uten spesielt utstyr. Her lærer du også å varme opp, avslutte rolig og bevege deg trygt.



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 4 av 10

4 Bevegelse og trening

Rolige øvelser hjemme, sittende eller stående, uten spesielt utstyr. Her lærer du også å varme opp, avslutte rolig og bevege deg trygt.

I denne modulen

1 Oppvarming og rolig avslutning 3

2 Øvelser for nybegynnere 5

3 Dans og bevegelse fra din kultur 6

4 Sikkerhetsråd 7

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å bevege deg mer hjemme. Du trenger ikke noe spesielt utstyr. En stol, en vegg og litt gulvplass er nok.

Modulen har fire deler. Du kan begynne med hvilken som helst av dem. Alle øvelsene har en enklere variant, og de fleste kan gjøres sittende.

Les hvordan du beveger deg trygt (side 7) før du begynner.

1 Oppvarming og rolig avslutning

Oppvarming gjør kroppen klar til å bevege seg. Den hjelper deg også å unngå skader. En rolig avslutning bidrar til at pulsen går ned litt etter litt.

Hver av dem tar omtrent 5 minutter. De fleste bevegelsene kan du gjøre sittende eller stående.

Oppvarming: omtrent 5 minutter

Gjør hver bevegelse i omtrent 1 minutt. Øvelseskortet sier hvor mange ganger du skal gjøre bevegelsen. Er du ferdig før minuttet er gått, tar du en runde til. Begynn langsomt og forsiktig.



1 Gå på stedet (side 10)



2 Rull med skuldrene (side 11)



3 Sett foten ut til siden (side 12)



4 Kneløft (side 13)

Avslutt med å gå på stedet i 1 minutt til. Nå er du klar.

Se eller lytt

Oppvarming

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

Rolig avslutning: omtrent 5 minutter

Senk tempoet rolig når du er ferdig med å trene. Ikke stopp brått.



1 Gå på stedet (side 10), og gå langsommere og langsommere i omtrent 1 minutt.



2 Tøy brystet (side 17)



3 Bøy til siden (side 18)



4 Tøy baksiden av låret (side 19)

Etter en gåtur tøyer du også leggen (side 20).

Sitt så i ro, og prøv ett minutts pause (vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/one-minute-pause).

Se eller lytt

Rolig avslutning

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

2 Øvelser for nybegynnere

Disse øvelsene er rolige. Du kan gjøre dem på liten plass. Du trenger ikke spesielle klær eller utstyr.

Velg én eller to å begynne med. Du trenger ikke å gjøre alle. Gjør noen få, og legg til litt mer hver uke.

Prøv å gjøre øvelser som styrker musklene minst 2 dager i uken.

Gåing



Rask gåtur
Middels, stående eller sittende
side 14

Tøying



Drei hodet
Rolig, sittende
side 15



Drei overkroppen
Rolig, sittende
side 16



Tøy brystet
Rolig, stående eller sittende
side 17



Bøy til siden
Rolig, stående eller sittende
side 18



Tøy baksiden av låret
Rolig, stående eller sittende
side 19



Tøy leggen
Rolig, stående
side 20

Se eller lytt

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

Styrke



Reis deg fra stolen
Rolig, stående
side 21



Armhevinger mot vegg
Rolig, stående
side 22



Opp på tå
Rolig, stående eller sittende
side 23



Bøy armene med vannflasker
Rolig, stående eller sittende
side 24

Se eller lytt
Enkel styrketrening
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/strength

Balanse

Gjør disse ved siden av en vegg eller en stol uten hjul, så du kan holde deg fast.



Stå på ett bein
Middels, stående
side 25



Gå på en linje
Middels, stående
side 26



Gå sidelengs
Rolig, stående
side 27

Se eller lytt
Balanse
vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/balance

3 Dans og bevegelse fra din kultur

Å danse til musikk er en fin måte å bevege seg på. Du kan bruke dansene og sangene du allerede kan. Vanlige ting i hverdagen teller også, som en gåtur med en venn eller lek med barn.

Du kan gjøre hvilken som helst dans roligere:

- Velg roligere musikk.
- Ikke hopp, hink eller tramp.
- Sett deg ned, og beveg armene og føttene.

Du kan danse alene hjemme, eller sammen med andre kvinner. Du trenger ikke å holde noen i hånden.

Her er tre forslag til å begynne med. Hvert av dem er inspirert av en dans som folk danser sammen i en gruppe.



Gå i prosesjon
Rolig, stående eller sittende
side 28



Dans sidelengs i rekke
Rolig, stående eller sittende
side 29



Syng i ring
Rolig, stående eller sittende
side 30

«Gå i prosesjon» er inspirert av den polske polonesen. Den går ikke fort, så folk uten erfaring kan være med.

«Dans sidelengs i rekke» er inspirert av danser i rekke, som halay og dabke. «Syng i ring» er inspirert av norske songdanser og ukrainske vårdanser i ring.

4 Sikkerhetsråd

De fleste kan trygt begynne å bevege seg hvis de starter i det små. Her ser du hvordan du gjør det trygt.

Dette er generell informasjon. Det er ikke medisinske råd.

Kjenn grensene dine

Begynn med lite. Gjør litt mer hver uke. Legg til én ting om gangen: ett minutt til, én gang til, eller én dag til.

Når du beveger deg, er det normalt å puste fortere og kjenne at hjertet slår fortere. Bruk snakketesten: du bør fortsatt kunne snakke. Hvis du ikke klarer å snakke, senk tempoet, eller stopp og hvil.

Hvil når du trenger det.

Beveg deg trygt

- Bruk en stødig stol uten hjul.
- Rydd gulvet så du ikke snubler.
- Bruk behagelige klær og sko. Eller gå barbeint på et gulv som ikke er glatt.
- Ha litt vann i nærheten.
- Gjør balanseøvelser ved siden av en vegg eller en stol.

Gjør en øvelse enklere

- Beveg deg langsommere.
- Gjør bevegelsen mindre.
- Gjør øvelsen færre ganger.
- Sett deg ned. De fleste øvelsene har en sittende variant.
- Støtt deg til en vegg eller til ryggen på en stol.

Hvert øvelseskort viser en enklere variant. Hvis den heller ikke føles riktig, stopp. Velg en annen øvelse.

Stopp og hvil hvis

- det gjør vondt
- du føler deg svimmel, lett i hodet, kvalm eller uvel
- det gjør vondt i brystet, eller du kjenner trykk i brystet
- hjertet dunker, slår uregelmessig, hopper over slag eller slår mye fortere enn vanlig
- du er så andpusten at du ikke klarer å snakke

Sett deg ned og hvil. Hvis smertene i brystet, den raske pulsen eller svimmelheten ikke går raskt over, få akutt hjelp nå.

Hvis noe av dette har skjedd, snakk med helsepersonell før du trener igjen.

Snakk med helsepersonell først hvis

Snakk med helsepersonell før du begynner, eller før du beveger deg mer, hvis:

- en lege har sagt at du har problemer med hjertet eller høyt blodtrykk
- en lege har bedt deg være forsiktig med trening
- du har hatt smerter i brystet, følt deg svimmel eller besvimt i løpet av de siste 12 månedene
- du har en langvarig sykdom, som diabetes eller astma
- du tar medisiner for et langvarig helseproblem
- smerter, hevelse eller en skade gjør det vanskelig å bevege deg
- du er gravid, eller du har født i løpet av de siste månedene

Helsepersonell kan være legen din, en sykepleier, en jordmor eller en fysioterapeut.

Hvis du er forkjølet eller har feber, vent til du føler deg bedre.

Hvis du er gravid eller har født nylig, er det fortsatt bra for deg å være fysisk aktiv. Spør jordmoren eller legen din hva som passer for deg.

Få akutt hjelp nå hvis

- smerter eller trykk i brystet varer lenger enn 5 minutter, eller sprer seg til armen, halsen, kjeven, ryggen eller magen
- du har smerter i brystet og samtidig er svett, kvalm, lett i hodet eller tungpustet
- du gisper etter luft eller noe sitter fast i halsen, og du sliter veldig med å få puste
- noen besvimer mens de trener
- hjertet slår veldig fort og ikke roer seg når du hviler
- hjertet slår veldig fort, og du samtidig har smerter i brystet, føler at du skal besvime eller er tungpustet
- den ene siden av ansiktet henger, en arm plutselig føles svak, eller du plutselig snakker utydelig

Ring nødnummeret:

- I Norge ringer du 113. (112 er politiet.)
- I Polen ringer du 112 eller 999.
- I Tyrkia ringer du 112.
- Overalt i EU kan du ringe 112.

Ikke kjør selv til sykehuset.

Gå på stedet

Oppvarming

En rolig start som gjør kroppen klar til å bevege seg.

Tid	**1 til 2 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående | Sittende



1 Stå oppreist med føttene litt fra hverandre. Eller sitt ytterst på en stol.





2 Hold deg på samme sted. Løft den ene foten fra gulvet, og sett den ned igjen.





3 Løft så den andre foten. Fortsett i et jevnt og rolig tempo.

4 Sving armene rolig mens du går.



Tilpass den til deg

Enklere

Løft føttene bare litt. Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du trenger det.

Mer krevende

Løft knærne høyere, og gå litt fortere.

På mobilen

Rull med skuldrene

Oppvarming

Myker opp skuldrene og øvre del av ryggen.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt plass, hvor som helst**

⚠ Pass på deg selv

- Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående



1 Sitt eller stå oppreist. La armene henge løst.

Sittende





2 Løft skuldrene opp mot ørene.





3 Rull dem bakover og ned i en langsom sirkel.

4 Gjør dette 5 ganger. Rull dem så fremover 5 ganger.



Tilpass den til deg

Enklere
Gjør sirklene mindre.

Mer krevende
Gå på stedet hele tiden mens du ruller med skuldrene.

På mobilen

Sett foten ut til siden

Varmer opp hoftene og beina.

Oppvarming

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

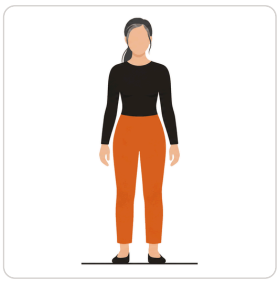
⚠ Pass på deg selv

- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående | Sittende



1 Sitt eller stå med føttene litt fra hverandre.





2 Flytt den ene foten ut til siden, og sett tærne lett ned i gulvet.

3 Ta foten tilbake.





4 Bytt så til den andre foten. Gjør 8 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Sett tærne ned nærmere den andre foten. Hold deg i en stol med den ene hånden.

Mer krevende

Løft armene ut til siden hver gang du setter foten ut.

På mobilen

Kneløft

Oppvarming

Varmer opp beina og hoftene.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

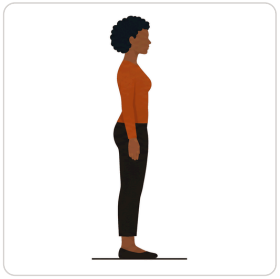
⚠ Pass på deg selv

- Ikke len deg bakover.
- Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

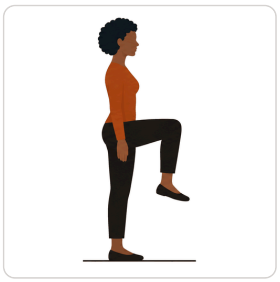
Stående



1. Sitt eller stå oppreist. Hold ryggen rett.

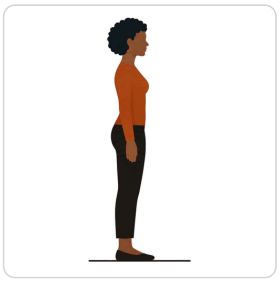
Sittende





2. Løft det ene kneet langsomt, bare så høyt som føles behagelig.





3. Sett foten rolig ned i gulvet igjen.
4. Løft så det andre kneet. Gjør 8 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Løft kneet bare litt.

Mer krevende

Ta på hvert kne med motsatt hånd når det kommer opp.

På mobilen

Gåing

Rask gåtur

En måte å være fysisk aktiv på i hverdagen. Rask betyr at du klarer å snakke, men ikke å synge.

Tid	**5 til 10 minutter i alt, til å begynne med**
Nivå	**Middels**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Behagelige sko**
Plass	**En rute der du føler deg trygg, eller et rom eller en korridor**

⚠ Pass på deg selv

- Velg en rute der du føler deg trygg.
- Snu før du blir sliten. Du må også gå hjem igjen.
- Bruk behagelige sko som støtter føttene.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7



Steg for steg

1. Gå langsomt de første minuttene.
2. Gå så litt fortere. Du klarer fortsatt å snakke, men ikke å synge.
3. Hold dette tempoet i noen minutter.
4. Sett ned farten igjen de siste minuttene.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol, og gå med føttene, som i «Gå på stedet».

Tilpass den til deg

Enklere

Gå langsomt, eller bare i noen få minutter. Gå heller på stedet hvis du er hjemme.

Mer krevende

Legg til noen minutter hver uke, eller gå tur flere dager i uken.

På mobilen

Drei hodet

Tøying

Beveger nakken rolig fra side til side.

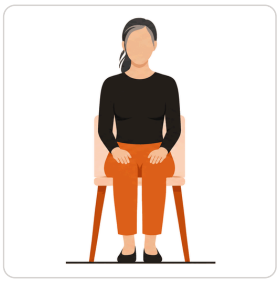
Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Sittende**
Utstyr **Ingen**
Plass **En stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

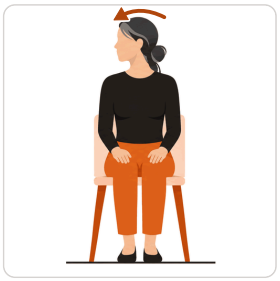
- Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

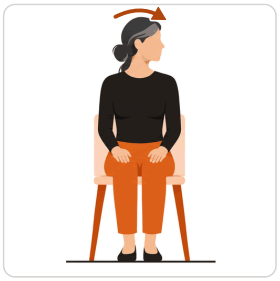
Steg for steg



1 Sitt oppreist, med skuldrene nede. Se rett frem.



2 Drei hodet langsomt mot den ene skulderen, så langt som føles behagelig.
3 Hold posisjonen i 5 sekunder. Husk å puste.



4 Drei tilbake til midten, og så til den andre siden. Gjør 3 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere
Drei hodet bare litt.

Mer krevende
Hold litt lenger på hver side.

På mobilen

Tøying

Drei overkroppen

En rolig dreining av øvre del av ryggen og midjen.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Sittende**
Utstyr **Ingen**
Plass **En stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

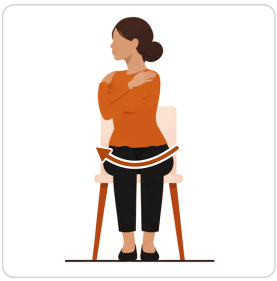
- Drei langsomt, og bare så langt som er behagelig.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

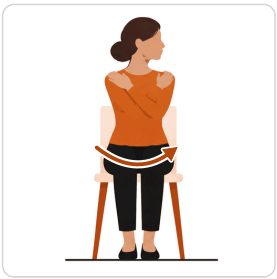
Steg for steg



1. Sitt oppreist med føttene flatt i gulvet.
2. Kryss armene, og legg hendene på skuldrene.



3. Hold hoftene i ro. Drei overkroppen langsomt til den ene siden.
4. Hold posisjonen i 5 sekunder, og drei så tilbake til midten. Husk å puste.



5. Drei nå til den andre siden. Gjør 5 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere
Drei bare litt.

Mer krevende
Hold litt lenger på hver side.

På mobilen

Tøying

Tøy brystet

Tøyer brystet og forsiden av skuldrene.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, hvis du sitter**

⚠ Pass på deg selv

- Tøy forsiktig. Du skal kjenne et drag, men det skal ikke gjøre vondt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

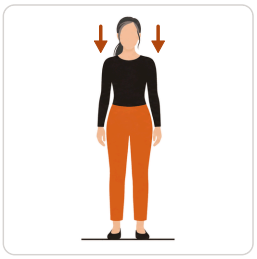
Steg for steg

Stående | Sittende



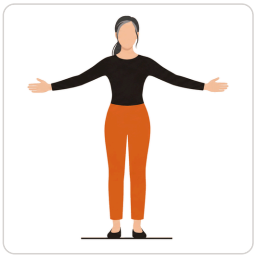
1 Sitt ytterst på en stol, uten å lene deg mot stolryggen. Eller stå oppreist.





2 Trekk skuldrene bakover og ned.





3 Åpne armene ut til sidene.

4 Skyv brystet forsiktig fremover, til du kjenner at det strekker.

5 Hold posisjonen i 5 til 10 sekunder, og slapp så av. Gjør dette 5 ganger. Husk å puste.



Tilpass den til deg

Enklere

Hold armene lavere, og tøy bare litt.

Mer krevende

Hold tøyingen lenger, opptil 30 sekunder.

På mobilen

Tøying

Bøy til siden

Tøyer sidene av kroppen.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Litt gulvplass, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Ikke len deg fremover, og ikke vri deg. Beveg deg langsomt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående



1. Sitt eller stå oppreist med føttene fra hverandre.
2. La armene henge ned langs siden.

Sittende





3. La den ene hånden gli langsomt nedover langs siden av beinet. Hold hoftene i ro.
4. Bøy deg bare så langt som føles behagelig, og rett deg så opp igjen.





5. Bøy deg nå til den andre siden. Gjør 3 ganger på hver side.



Tilpass den til deg

Enklere

Bøy deg bare litt.

Mer krevende

Hold posisjonen i opptil 10 sekunder hver gang. Husk å puste.

På mobilen

Tøy baksiden av låret

Tøyer baksiden av låret.

Tøying

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **Litt gulvplass, og en stol å holde i hvis du vil**

⚠ Pass på deg selv

- Hold ryggen rett. Ikke gyng.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående



1 Stå oppreist. Hold deg i ryggen på en stol, eller legg hendene på det bøyde beinet.

Sittende





2 Sett den ene foten frem, med hælen i gulvet og tærne opp. Hold det beinet strakt.





3 Bøy det andre kneet litt, og skyv baken bakover.

4 Len deg litt fremover med rett rygg, til du kjenner at det strekker.

5 Hold posisjonen i 10 sekunder. Bytt så bein. Gjør 2 ganger på hver side. Husk å puste.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol. Strekk ut det ene beinet, med hælen i gulvet. Sitt oppreist, og len deg litt fremover.

Tilpass den til deg

Enklere

Len deg bare litt fremover.

Mer krevende

Hold tøyingen lenger, opptil 30 sekunder.

På mobilen

Tøying

Tøy leggen

Tøyer baksiden av leggen. Fint etter en gåtur.

Tid	**Omtrent 2 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**En vegg, eller ryggen på en stol**

⚠ Pass på deg selv

- Hold hælen på det bakerste beinet i gulvet. Ikke gyng.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1 Stå vendt mot en vegg, og legg hendene på den. Eller hold deg i ryggen på en stol.



2 Ta et steg bakover med den ene foten. Hold det beinet strakt, med hælen i gulvet.



3 Bøy det forreste kneet til du kjenner at det strekker i det bakerste beinet.

4 Hold posisjonen i 15 sekunder. Bytt så bein. Gjør 3 ganger på hver side. Husk å puste.

Tilpass den til deg

Enklere
Ta et kortere steg bakover.

Mer krevende
Hold tøyingen i opptil 20 sekunder.

På mobilen

Reis deg fra stolen

Styrke

Trener musklene i beina og baken.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, plassert mot en vegg**

⚠ Pass på deg selv

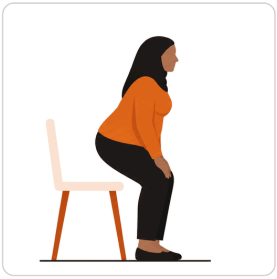
- Sett stolen mot en vegg, så den ikke kan skli.
- Husk å puste. Pust ut når du reiser deg.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1. Sitt ytterst på stolen. Sett føttene flatt i gulvet, litt fra hverandre.



2. Len deg litt fremover.



3. Reis deg langsomt opp ved hjelp av beina. Se rett frem.
4. Sett deg langsomt ned igjen. Bruk hendene til hjelp hvis du trenger det.
5. Gjør dette 5 ganger.

Tilpass den til deg

Enklere

Press deg opp med hendene på lårene.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Eller stopp rett over stolsetet, og reis deg opp igjen.

På mobilen

Styrke

Armhevinger mot vegg

Trener musklene i armene, brystet og skuldrene.

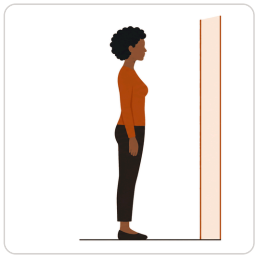
Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**En ledig vegg**

⚠ Pass på deg selv

- Husk å puste. Pust ut når du skyver deg fra veggen.
- Stå på et gulv som ikke er glatt.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1. Stå en armlengde unna en vegg.



2. Legg hendene flatt mot veggen i skulderhøyde.



3. Hold ryggen rett. Bøy albuene langsomt, så brystet kommer nærmere veggen.
4. Skyv deg langsomt tilbake til armene er strake.
5. Gjør dette 5 ganger.

Tilpass den til deg

Enklere

Stå litt nærmere veggen.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Eller stå litt lenger fra veggen.

På mobilen

Opp på tå

Styrke

Trener musklene i leggene.

Tid **Omtrent 1 minutt**

Nivå **Rolig**

Stilling **Stående eller sittende**

Utstyr **Ingen**

Plass **En stol uten hjul, eller en kjøkkenbank**

⚠ Pass på deg selv

- Fortsett å holde deg fast hvis du føler deg ustø.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående



1 Stå bak en stol, og hold deg i stolryggen.

Sittende





2 Gå langsomt opp på tå.





3 Senk hælene langsomt ned i gulvet.

4 Gjør dette 5 ganger.

Sittende variant

Sitt med føttene flatt i gulvet. Løft hælene så knærne går opp, og senk så hælene igjen.

Tilpass den til deg

Enklere

Gjør det sittende.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger. Hold lettere i stolen.

På mobilen

Styrke

Bøy armene med vannflasker

Trener musklene på forsiden av armene.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**To små flasker fylt med vann**
Plass	**En stol uten hjul, hvis du sitter**

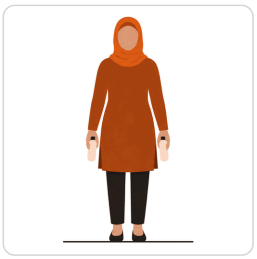
⚠ Pass på deg selv

- Hold ryggen rett og albuene inntil kroppen.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg

Stående | Sittende

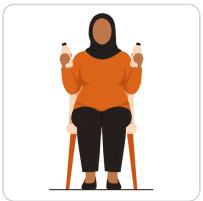


1. Sitt eller stå oppreist. Hold en flaske med vann i hver hånd.
2. Hold armene langs siden, med håndflatene vendt fremover.



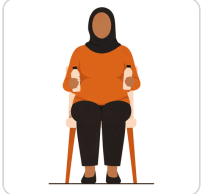


3. Bøy albuene langsomt, og løft flaskene opp til skuldrene.





4. Senk dem langsomt ned igjen. Gjør dette 5 ganger.



Tilpass den til deg

Enklere

Bruk mindre flasker, eller ingen flasker.

Mer krevende

Gjør det opptil 10 ganger.

På mobilen

Balanse

Stå på ett bein

Trener balansen.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Middels**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **En vegg, eller en stol uten hjul**

⚠ Pass på deg selv

- Stå alltid nær veggen eller stolen.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1 Stå vendt mot en vegg. Hold fingertuppene lett mot den.



2 Løft den ene foten litt fra gulvet. Hold hoftene i samme høyde.
3 Hold posisjonen i 5 sekunder. Sett foten rolig ned.



4 Bytt bein. Gjør 3 ganger på hver side.

Tilpass den til deg

Enklere

Ha begge hendene på veggen. Løft bare hælen.

Mer krevende

Hold posisjonen i opptil 10 sekunder. Hold fingertuppene lettere mot veggen.

På mobilen

Balanse

Gå på en linje

Trener balansen mens du går.

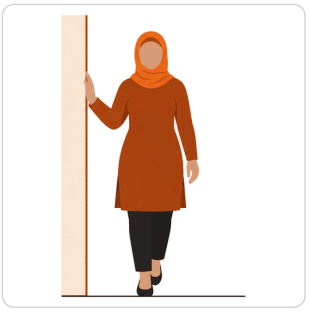
Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Middels**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **En vegg du kan gå langs**

⚠ Pass på deg selv

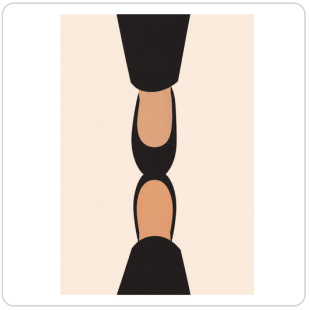
- Ha en hånd nær veggen hele tiden.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1. Stå ved siden av en vegg. Hold fingertuppene lett mot den.



2. Sett den ene hælen i gulvet rett foran tærne på den andre foten.
3. Flytt nå den bakerste foten frem på samme måte.
4. Se fremover, ikke ned. Ta 5 steg.

Tilpass den til deg

Enklere

La det være en liten avstand mellom hælen på den forreste foten og tærne på den bakerste.

Mer krevende

Ta opptil 10 steg. Hold fingertuppene lettere mot veggen.

På mobilen

Balanse

Gå sidelengs

Trener balansen mens du beveger deg sidelengs.

Tid **Omtrent 1 minutt**
Nivå **Rolig**
Stilling **Stående**
Utstyr **Ingen**
Plass **Et ryddig stykke gulv ved en vegg eller en kjøkkenbenk**

⚠ Pass på deg selv

- Rydd gulvet først. Ikke kryss føttene.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7

Steg for steg



1 Stå ved siden av en vegg eller en kjøkkenbenk. Sett føttene sammen, og bøy knærne litt.



2 Ta et langsomt steg ut til siden med den ene foten.



3 Flytt den andre foten inntil.
4 Hold hoftene i samme høyde. Ta 10 steg den ene veien, og så 10 steg tilbake.

Tilpass den til deg

Enklere

Ta små steg. Hold deg i en kjøkkenbenk eller i ryggen på en stol.

Mer krevende

Ta noen flere steg hver vei.

På mobilen

Gå i prosesjon

Dans og kultur

En langsom dans der du går, inspirert av den polske polonesen.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Musikk du liker, hvis du vil**
Plass	**Et rom, en korridor eller ute**

⚠ Pass på deg selv

- Hold gulvet ryddig.
- Lag broen så høy at det er lett å gå under.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7



Steg for steg

1. Sett på rolig musikk, eller tell stille inni deg.
2. Gå fremover i takt med musikken.
3. La knærne bøye seg litt for hvert steg. Beveg deg mykt.
4. Er dere en gruppe, går dere i en rekke. To kvinner kan lage en bro hvis de vil. De holder hverandre i hendene og løfter armene høyt. De andre går under broen.

Sittende variant

Sitt oppreist, og gå med føttene på stedet i takt med musikken. Løft og senk armene langsomt.

Tilpass den til deg

Enklere

Gå langsommere.
Hold armene nede.

Mer krevende

Gå i lengre tid, eller løft armene mens du går.

På mobilen

Dans og kultur

Dans sidelengs i rekke

En dans der du går sidelengs, inspirert av halay og dabke.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Musikk du liker, hvis du vil**
Plass	**Litt gulvplass**

⚠ Pass på deg selv

- Ikke hopp eller tramp. Hold stegene myke og lave.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7



Steg for steg

1. Stå i en rekke med andre kvinner, eller alene. Hold de andre i hendene bare hvis du vil.
2. Ta et steg til høyre med høyre fot.
3. Flytt venstre fot inntil, og sett den lett ned i gulvet.
4. Ta et steg til venstre med venstre fot. Flytt høyre fot inntil, og sett den lett ned i gulvet.
5. Fortsett i takt med musikken.

Sittende variant

Sitt ytterst på en stol. Sett føttene lett ut til siden etter tur, i takt med musikken.

Tilpass den til deg

Enklere

Ta små steg. Hold deg i ryggen på en stol.

Mer krevende

Ta to steg før du setter foten lett ned i gulvet.

På mobilen

Syng i ring

Dans og kultur

En langsom tur i ring mens du synger, inspirert av norske og ukrainske ringdanser.

Tid	**2 til 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Et rom, eller ute**

⚠ Pass på deg selv

- La det være plass mellom dere, så ingen snubler.
- Stopp hvis det gjør vondt, eller hvis du blir svimmel eller føler deg uvel.

Slik beveger du deg trygt: side 7



Steg for steg

1. Stå i ring med andre kvinner, eller gå i en liten sirkel alene.
2. Syng eller nynn på en sang du kan. Hvem som helst kan begynne.
3. Snu deg mot venstre, og gå langsomt rundt i ringen, i takt med sangen.
4. Stopp når sangen er slutt, og snu deg mot midten.

Sittende variant

Sitt i ring. Vugg med kroppen, og slå takten til sangen med føttene.

Tilpass den til deg

Enklere

Stå stille, og vugg fra side til side mens du synger.

Mer krevende

Fortsett med en sang til.

På mobilen

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.