VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 2 av 10

Egenvurdering og målsetting

Se hva utgangspunktet ditt er, velg et mål og ett lite steg, og test styrken i beina, bevegeligheten og balansen din.



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.



2

Modul 2 av 10

Egenvurdering og målsetting

Se hva utgangspunktet ditt er, velg et mål og ett lite steg, og test styrken i beina, bevegeligheten og balansen din.

I denne modulen

1 Egenvurdering av bevegelsesglede 3

2 Skjema for å sette mål 3

3 Startmålinger 4

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å se hva utgangspunktet ditt er. Så velger du et mål og ett lite steg.

Modulen har tre korte skjemaer. Du kan fylle dem ut på mobilen eller på papir.

Svarene dine lagres bare på denne mobilen eller datamaskinen. De blir ikke sendt til noen. Hvis andre også bruker mobilen eller datamaskinen, slett svarene dine når du er ferdig.

Dette er ingen eksamen. Du sammenligner deg bare med deg selv.

1 Egenvurdering av bevegelsesglede

Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå. De spør om uken din, om bevegelse i hverdagen, om hva kroppen din er god til, og om hva du skulle ønske var lettere.

Her handler bevegelsesglede (physical literacy) om mer enn glede. Det handler om hvordan du beveger deg, og hva du synes om å bevege deg.

Det tar omtrent 5 minutter.

Mitt utgangspunkt
Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå, og hva du gjerne vil klare lettere.
Omtrent 5 minutter **Skjema på side 5**

Svar på de samme spørsmålene igjen etter 3, 6 og 12 måneder. Da kan du se hva som har endret seg.

Hvis du har et helseproblem, les først om hvem som bør snakke med helsepersonell (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

2 Skjema for å sette mål

Et mål hjelper deg å fortsette. Start med ett lite steg for denne uken. Tenk så på hva du gjerne vil klare om 3 måneder eller senere.

Gjør steget lite og lett, så du er sikker på at du klarer det. Planlegg når og hvor du skal gjøre det.

Tenk på hva som kan komme i veien. Planlegg så hva du skal gjøre hvis det skjer. For eksempel: Hvis det regner, så danser jeg hjemme til 2 sanger.

Mine mål

Velg et lite steg for denne uken, og et mål du vil nå om 3 måneder eller senere. Lag en plan for det som kan komme i veien.

Omtrent 5 minutter **Skjema på side 9**

Hver uke krysser du av i skjemaet Min uke (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/progress-log) for de dagene du har gjort det lille steget ditt.

3 Startmålinger

Tre enkle tester viser utgangspunktet ditt. De tester styrken i beina, bevegeligheten og balansen din. Testen for beina viser styrke og utholdenhet: hvor lenge du klarer å holde på.

De tar omtrent 15 minutter, oppvarmingen medregnet.

Skriv ned resultatene dine. Gjør de samme testene igjen etter 3, 6 og 12 måneder.

Sammenlign bare med hvordan det gikk første gang. Det er ikke noe bestemt resultat du skal nå.

Mine kroppstester

Tre enkle tester av styrken i beina, bevegeligheten og balansen din. Gjør dem nå, og igjen etter 3, 6 og 12 måneder.

Omtrent 15 minutter, oppvarmingen medregnet **Skjema på side 12**

Les hvordan du beveger deg trygt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety) før du begynner. Gjør testene ved siden av en vegg. Bruk en stol uten hjul og uten armlener.

Skjema

Mitt utgangspunkt

Ti korte spørsmål om hvordan du beveger deg nå, og hva du gjerne vil klare lettere.

Omtrent 5 minutter

Fyll det ut på mobilen

Dette er ingen eksamen. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Svarene dine viser deg hvor du starter.

Uken din



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Dagens dato				
Hvor mange dager forrige uke var du aktiv i 30 minutter eller mer?	dager	dager	dager	dager
Hvor mange dager forrige uke gjorde du noe for å få sterkere muskler?	dager	dager	dager	dager

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder

Omtrent hvor mange timer sitter du på en vanlig dag?

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Mindre enn 4 timer	☐	☐	☐	☐
4 til 7 timer	☐	☐	☐	☐
8 timer eller mer	☐	☐	☐	☐
Jeg er ikke sikker	☐	☐	☐	☐

Når på dagen kan du finne 10 minutter til deg selv? Kryss av for alt som passer.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Om morgenen	☐	☐	☐	☐
Om ettermiddagen	☐	☐	☐	☐
Om kvelden	☐	☐	☐	☐
Det er forskjellig fra dag til dag	☐	☐	☐	☐

Bevegelse i hverdagen



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder

Er det vanskelig for deg å gå eller å gå i trapper?

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Ikke vanskelig	☐	☐	☐	☐
Litt vanskelig	☐	☐	☐	☐
Veldig vanskelig	☐	☐	☐	☐

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Er det vanskelig for deg å bære en handlepose?				
Ikke vanskelig	☐	☐	☐	☐
Litt vanskelig	☐	☐	☐	☐
Veldig vanskelig	☐	☐	☐	☐
Er det vanskelig for deg å bøye deg ned og plukke opp noe fra gulvet?				
Ikke vanskelig	☐	☐	☐	☐
Litt vanskelig	☐	☐	☐	☐
Veldig vanskelig	☐	☐	☐	☐

Hva du synes om å bevege deg



	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor sikker er du på at du kan være aktiv 3 dager i uken?				
Ikke sikker	☐	☐	☐	☐
Delvis sikker	☐	☐	☐	☐
Veldig sikker	☐	☐	☐	☐

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hva klarer kroppen din godt nå? Kryss av for alt som stemmer.				
Gå	☐	☐	☐	☐
Gå i trapper	☐	☐	☐	☐
Bære ting	☐	☐	☐	☐
Danse	☐	☐	☐	☐
Leke med barn	☐	☐	☐	☐
Tøye	☐	☐	☐	☐
Noe annet	☐	☐	☐	☐
Hva vil du gjerne klare lettere? Kryss av for opptil 2.				
Gå lenger	☐	☐	☐	☐
Gå i trapper	☐	☐	☐	☐
Bære ting	☐	☐	☐	☐
Bøye meg ned	☐	☐	☐	☐
Være mindre sliten	☐	☐	☐	☐
Noe annet	☐	☐	☐	☐

Ta vare på svarene dine. Svar på de samme spørsmålene igjen etter 3, 6 og 12 måneder, og se hva som har endret seg.

Hvis du har et helseproblem, les først om hvem som bør snakke med helsepersonell (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Skjema

Mine mål

Velg et lite steg for denne uken, og et mål du vil nå om 3 måneder eller senere. Lag en plan for det som kan komme i veien.

Omtrent 5 minutter

Fyll det ut på mobilen

Start med ett lite steg denne uken. Tenk så på hva du gjerne vil klare om 3 måneder eller senere. Du kan endre målene dine når som helst.

Hvorfor og hva

Hvorfor vil jeg være mer aktiv? Jeg krysser av for alt som stemmer for meg.

- [ ] For å føle meg sterkere
- [ ] For å få mer energi
- [ ] For å føle meg roligere
- [ ] For å sove bedre
- [ ] For å holde følge med barna mine
- [ ] For å møte andre kvinner
- [ ] Noe annet

Hva liker jeg, eller hva vil jeg prøve? Kryss av for alt som passer.

- [ ] Gåturer
- [ ] Danse til musikk
- [ ] Øvelser hjemme
- [ ] Tøying
- [ ] Bevege meg sammen med andre kvinner
- [ ] En gruppe bare for kvinner
- [ ] Noe annet

Hva har jeg som kan hjelpe meg å være aktiv? Kryss av for alt som passer.

- [ ] En stol
- [ ] En vegg
- [ ] Litt gulvplass
- [ ] Et trygt sted ute
- [ ] Noen som blir med meg
- [ ] Noe annet

Mine mål

Hva vil jeg klare å gjøre om 3 måneder eller senere?

Mitt lille steg denne uken

Når og hvor skal jeg gjøre det?

Hva kan komme i veien for meg

Hva kan komme i veien for meg? Kryss av for alt som passer.

- [ ] Ingen tid
- [ ] Familie og barn
- [ ] Jeg er sliten eller føler meg uvel
- [ ] Det koster penger
- [ ] Ikke noe trygt sted, eller ikke noe sted bare for kvinner
- [ ] Jeg er sjenert eller usikker
- [ ] Noe annet

Hvis dette skjer, så skal jeg ...

Hvem kan hjelpe meg eller bli med meg?

Hvor sikker er jeg?

Hvor sikker er jeg på at jeg klarer det lille steget mitt?

- [ ] Ikke sikker
- [ ] Delvis sikker
- [ ] Veldig sikker

Hver uke krysser du av i skjemaet Min uke (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/progress-log) for de dagene du har gjort det lille steget ditt.

Skjema

Mine kroppstester

Tre enkle tester av styrken i beina, bevegeligheten og balansen din. Gjør dem nå, og igjen etter 3, 6 og 12 måneder.

Omtrent 15 minutter, oppvarmingen medregnet

Fyll det ut på mobilen

Disse tre testene viser utgangspunktet ditt. Gjør dem igjen senere, og sammenlign med hvordan det gikk første gang. Det er ikke noe bestemt resultat du skal nå.

Før du begynner

- Gjør oppvarmingen (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) først. Den tar omtrent 5 minutter.
- Vent til du føler deg frisk. Hvis du har hatt feber eller influensa, vent minst en uke etterpå.
- Hvis du kan, gjør testene når det er noen andre hjemme. Ha mobilen i nærheten.
- Les om hvem som bør snakke med helsepersonell først (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).
- Stopp med en gang hvis noe gjør vondt, hvis du blir svimmel eller kvalm, hvis det gjør vondt i brystet, eller hvis hjertet slår veldig fort. Sett deg ned og hvil.
- Hvis smertene i brystet, den raske pulsen eller svimmelheten ikke går raskt over, få akutt hjelp nå. I Norge ringer du 113 for ambulanse, eller 112 for politiet. I Polen ringer du 112 eller 999. I Tyrkia ringer du 112.
- Les hvordan du beveger deg trygt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Stegene her er litt annerledes enn på øvelseskortene. Følg disse stegene når du gjør testene.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Dagens dato				

Beina: reis deg fra stolen i 30 sekunder

Du trenger en stol uten hjul og uten armlener, plassert mot en vegg. Du trenger også en tidtaker, for eksempel den på mobilen din.

1. Sitt midt på stolen med føttene flatt i gulvet.
2. Øv deg på å reise deg langsomt opp én gang.
3. Start tidtakeren. Kryss så armene, og legg hendene på skuldrene.
4. Reis deg helt opp, og sett deg helt ned igjen.
5. Fortsett i et jevnt tempo i 30 sekunder. Tell hver gang du reiser deg. Husk å puste.
6. Bruk hendene hvis du trenger dem for å reise deg.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor mange ganger reiste du deg på 30 sekunder?	ganger	ganger	ganger	ganger
Brukte du hendene?				
Nei	☐	☐	☐	☐
Ja	☐	☐	☐	☐

Bevegelighet: strekk deg mot tærne

Du trenger en stol uten hjul, plassert mot en vegg. Tøy aldri så langt at det gjør vondt. Hvis du har vært operert i hoften eller ryggen, spør legen din først.

1. Sitt ytterst på stolen. Ha den ene foten flatt i gulvet.
2. Strekk det andre beinet rett frem, med hælen i gulvet og tærne opp.
3. Legg den ene hånden oppå den andre. Bøy deg langsomt fremover i hoftene.
4. Skyv hendene nedover beinet til du kjenner at det strekker. Hold posisjonen i 2 sekunder. Ikke gyng.
5. Se hvor fingertuppene dine er. Gjør så det samme med det andre beinet.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor langt nådde du med høyre bein strakt?				
Ovenfor kneet	☐	☐	☐	☐
Til kneet	☐	☐	☐	☐
Midt på leggen	☐	☐	☐	☐
Til ankelen	☐	☐	☐	☐
Til tærne	☐	☐	☐	☐
Forbi tærne	☐	☐	☐	☐
Hvor langt nådde du med venstre bein strakt?				
Ovenfor kneet	☐	☐	☐	☐
Til kneet	☐	☐	☐	☐
Midt på leggen	☐	☐	☐	☐
Til ankelen	☐	☐	☐	☐
Til tærne	☐	☐	☐	☐
Forbi tærne	☐	☐	☐	☐

Balanse: stå på ett bein

Stå vendt mot en vegg, så nær at du kan nå den. Bruk en tidtaker, eller tell langsomt.

1. Hold fingertuppene lett mot veggen.
2. Løft den ene foten litt fra gulvet.
3. Når du står stødig, løft fingrene så vidt fra veggen. Hold dem nær veggen.
4. Begynn å telle når fingrene slipper veggen. Slutt å telle når du tar på veggen eller setter ned foten. Stopp når du kommer til 30.
5. Gjør nå det samme på det andre beinet.

	Start	3 måneder	6 måneder	12 måneder
Hvor mange sekunder sto du på høyre bein?	sekunder	sekunder	sekunder	sekunder
Hvor mange sekunder sto du på venstre bein?	sekunder	sekunder	sekunder	sekunder

Gjør de samme testene etter 3, 6 og 12 måneder.

Sammenlign bare med hvordan det gikk første gang. Små endringer teller.

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.