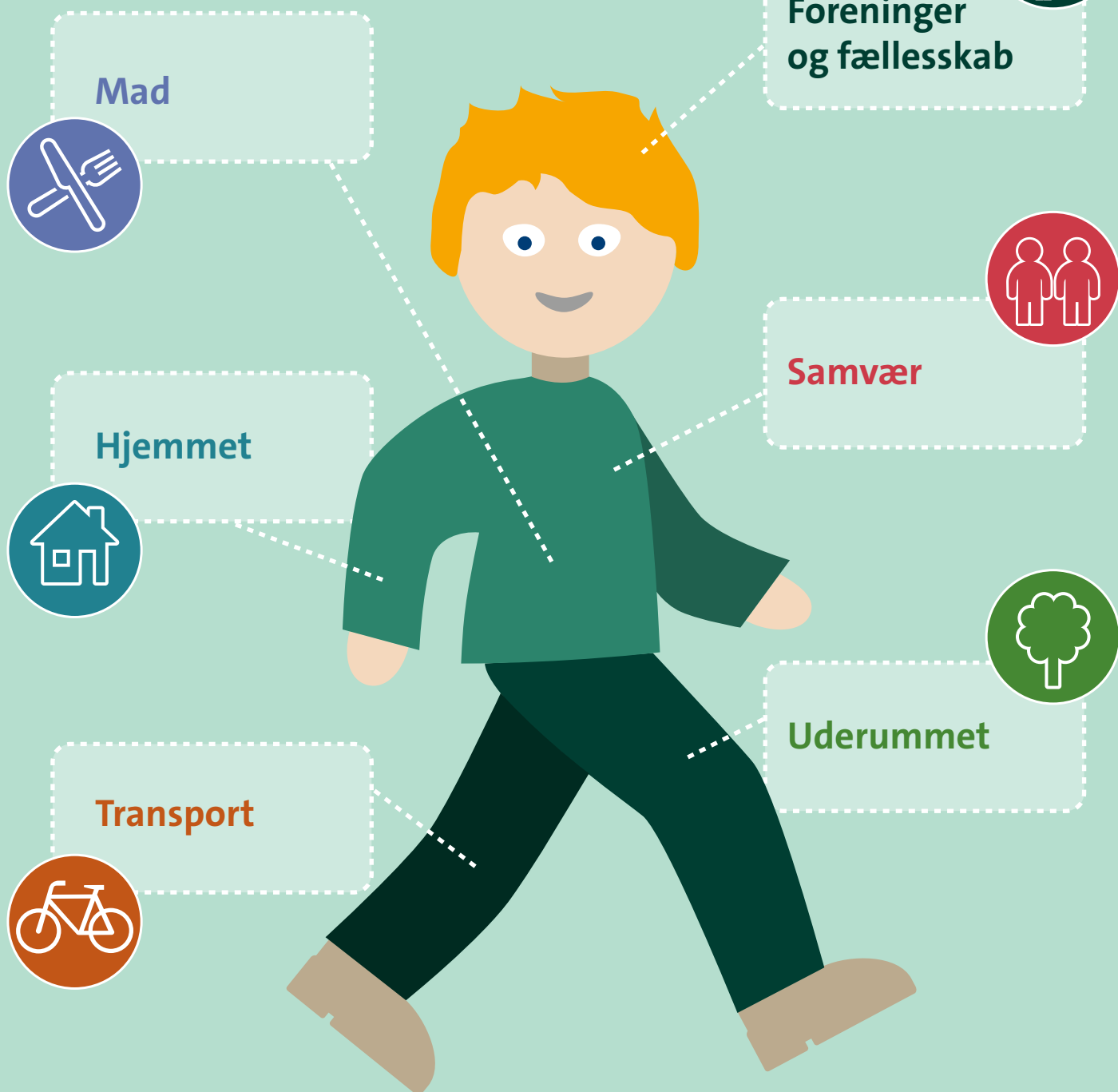




VIBORG  
KOMMUNE

# Gå, så går det nok!

Hver aktivitet tæller



Gåture kan mere end de fleste tror, og vi kan alle være med - uanset kondition, køn og alder.

## Indledning

I Viborg Kommune har vi et fælles mål om, at mindst 85 % af alle borgere er fysisk aktive i 2025. Og ved fysisk aktivitet menes der ikke nødvendigvis at være medlem af den lokale idrætsforening eller at skulle være klædt i lycra, men det handler i stedet om at få ændret vores vaner og mønstre, så vi får noget mere bevægelse ind i vores hverdagsaktiviteter.

Den sundhedsmæssige effekt er størst der, hvor fysisk inaktive borgere bliver mere fysisk aktive. Jo mere fysisk aktivitet desto større effekt på den generelle sundhedstilstand og trivsel - også set i forhold til muligheden for at fastholde eller komme i beskæftigelse. Derfor er det rigtig vigtigt, at vi alle gør en indsats for, at borgerne i højere grad motiveres til at tænke bevægelse og fysisk aktivitet ind i deres hverdagsaktiviteter. I det nedenstående er der oplyst nogle eksempler på hverdagsaktivitet indenfor de pågældende kategorier.

## Mad/måltidet

### *Let aktivitet:*

- Parkér længst væk fra indgangen til supermarkedet, så du får nogle skridt på "kontoen"
- Sæt musik på og dans gennem madlavningen
- Skræl/skrab grøntsager – det styrker hænder og arme

### *Moderat aktivitet:*

- Lad bilen stå og gå eller cykl ned for at handle
- Dyrk dine egne grøntsager i haven – havearbejde er en god og oplagt hverdagsaktivitet
- Hink rundt om spisebordet efter du har spist

## Hjemmet

### *Let aktivitet:*

- Puds vinduerne ofte – du er aktiv og kan se gennem rene ruder
- Plant potteplanter om – det er både godt for dig og planterne
- Flyt rundt på møblerne og hold overarmene i form

### *Moderat aktivitet:*

- Drej 5 gang rundt om dig selv før og efter opvasken
- Stå på 1 ben når du børster tænder og det andet når du reder hår
- Lav 15 benbøjninger, hver gang du skal på toilettet

## Transport

### *Let aktivitet:*

- Stå af bussen 2 stoppesteder før til reelt skal af og nyd gåturen det sidste stykke
- Tag trappen fremfor elevatoren
- Gå en omvej når du skal fra A til B

### *Moderat aktivitet:*

- Lav interval-gang, så du skiftevis går hurtigt og langsomt – det er godt for konditionen
- Snør løbeskoene og løb ned efter morgenbrød på en søndag
- Udfordre sig selv og se om du kan komme hurtigere fra A til B end du plejer på cykel eller gåben

## Foreninger og fællesskab

### *Let aktivitet:*

- Inviter din ven med på gåtur i naturen
- Undersøg hvilke foreninger der er i dit lokalområde du kunne starte til
- Opret en boble på Boblberg.dk hvor du søger en træningsmakker eller gå-makker

### *Moderat aktivitet:*

- Lav "7 minutters workout" sammen med en ven/veninde/familie (se app eller YouTube)
- Tag med på tur med den lokale gå/løbeklub og mød nye mennesker
- Hop i svømmebassinet og svøm fra skavankerne

## Samvær

### *Let aktivitet:*

- Stå/gå når du taler i telefon
- Gå en omvej, når du skal over til naboen
- Tag trapperne dagligt og gør det til en konkurrence med din ægtefælle/ven/kollega

### *Moderat aktivitet:*

- Køb en to-go-kaffe med en ven/veninde og gå en tur i stedet for at sidde på cafe
- Gør det til en vane at gå en tur efter aftensmaden sammen med familie/ven/nabo
- Sæt musik på og dans mens du laver dages gøremål – det er sjovere og du får mere motion

## Uderummet

### *Let aktivitet:*

- Gå en tur udenfor når du snakker i telefon
- Udryd ukrudt i haven og gør terrassen sommerklar/vinterklar
- Find din cykel og tag en tur ud i det fri – det er godt for kroppen, miljøet og sindet

### *Moderat aktivitet:*

- Download Apps: "geocaching" og "natureventyr" – de giver inspiration til aktivitet i naturen
- Spring i nærliggende sø/å/hav året rundt – vinterbadning er godt for kredsløbet
- Hent brænde, byg og lav bål – det er god motion og hyggeligt

"Når man således bliver ved at gå, så går det nok"

Citat: Søren Kierkegaard (1847)