



VIBORG
KOMMUNE



Transport



Gå, så går det nok!

Hver aktivitet tæller

På dette faktaark er der konkrete eksempler på hverdagsaktivitet og bevægelse indenfor kategorien *Transport*.

Det skal tjene som inspiration for dig i samtalen med borgerne, så du, på baggrund af nedenstående, kan konkretisere dialog og dermed gøre det begribeligt og håndterbart for den enkelte borger.

Eksemplerne er delt op og målrettet borgere, som er let eller moderat aktive.

Konkrete eksempler på hverdagsaktiviteter med fokus på *Transport*

Let aktivitet

- Stå af bussen to stoppesteder før, du reelt skal af og nyd gåturen det sidste stykke
- Tag trappen fremfor elevatoren - både op og ned - det giver gode skridt på "kontoen"
- Lav knibeøvelser, når du alligevel venter på bussen - der er ingen, der ser det:-)
- Tag cyklen, når du skal aflevere dine børn eller handle ind
- Gå en omvej, når du skal fra A til B
- Lav interval-gang, så du går hurtigt i en periode, derefter langsomt og hurtigt igen - det er godt for konditionen
- Snur rundt om dig selv to gange, inden du går ud ad døren - først den ene vej og så den anden vej. Det er godt for balancen

Moderat aktivitet

- Har du langt til arbejde eller daglige gøremål, kan du lade cyklen stå et sted på ruten og tage den derfra og til endestationen
- Lav "hvem kommer først"- kapløb med en imaginær ven, når du går/løber/cykler
- Lyt til lydbog/musik/podcast, når du bevæger dig aktivt fra A til B og glem, at du er aktiv
- Kører du med, kan du blive sat af et stykke før destinationen og gå det sidste
- Køb ind for en anden samtidig med, at du selv handler - du gør en forskel og får trænet kroppen
- Prøv kræfter med rulleskøjter/skateboard og udfordr dig selv og din balance
- Snør løbeskoene og løb ned efter morgenbrød søndag morgen
- Brug omgivelserne til træning, når du transporterer dig - lav 20 step op og ned ad bænken eller stående armbøjninger op ad busstoppeskiltet

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
Brug 32 min. på at hente/bringe dit barn på cykel	4185 skridt
Brug 6 min. på at tage trappen i stedet for elevatoren	625 skridt
Stå på rulleskøjter 30 min. sammen med din ven/veninde	2308 skridt
Løb 20 min. efter morgenbrød søndag morgen	3846 skridt
Lav 5 min. knibeøvelser, når du venter på bussen	238 skridt
10 min. gang og 10 min. fitness i det fri på vejen fra A til B	2115 skridt
Brug 20 min. på "hvem kommer først"- kapløb med imaginær ven i let løb	2308 skridt