



FYSISK AKTIVITET OG DIABETES TYPE 2¹ - praktisk tips og råd i kommunikasjon med pasientene dine!

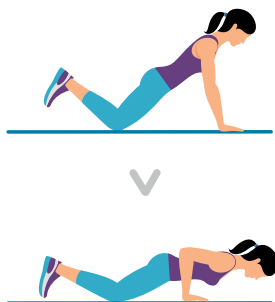
Fysisk aktivitet er viktig i behandling og kontroll av type 2 diabetes.

- ▶ Trening kan bedre kontrollen over blodsukkeret.
- ▶ Trening øker insulinfølsomheten.
- ▶ Trening kan bidra til vektreduksjon, lavere blodtrykk og bedre lipidprofil (kolesterol og andre fettstoffer i blodet).
- ▶ Trening kan redusere risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt og hjerneslag.

Praktiske tips/anbefalinger

- ▶ **Daglig aktivitet er gull verdt;** både husvask, gressklipping, snømåking, trappegåing og annen hverdagsaktivitet er bra for blodsukker reguleringen.
- ▶ **Utholdenhetstrening:** Velg en aktivitet du liker. Minimum 150 minutter kondisjonstrening i uken med moderat intensitet. Aktiviteten bør fordeles på minst tre dager i uken. Eksempler på kondisjonstrening med moderat intensitet er rask gange, dans eller en skitur.
- ▶ **Styrketrening** anbefales minst to dager i uken. Her bør det være minst en dag imellom hver styrkeøkt. Dersom du ikke har trent styrke før kan det være lurt å få hjelp av en treningsveileder eller fysioterapeut til å sette opp et styrkeprogram.
- ▶ Tren store muskelgrupper som for eksempel knebøy, push-ups, utfall, og gjør gjerne øvelser med egen kroppsvekt. En kombinasjon av kondisjon og styrketrening i samme økt er vist å ha best effekt på blodsukkeret.

EKSEMPEL PÅ STYRKETRENINGØVELSER:



Trening av brystmuskler – armhevinger

Stå på alle fire med knærne i bakken. Hendene skal ligge litt utenfor kroppen. Fingrene peker rett framover. Bøy i albuen og beveg deg rolig ned mot gulvet. Hendene skal nå være parallelt med brystet. Press så rolig tilbake til utgangsposisjon. Ryggen skal hele tiden holdes rett, og hodet holdes i forlengelse av ryggen. Når du blir sterkere kan du gå over til armhevinger med strake ben som vist på de to nederste bildene.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger, repeter 2-3 ganger.

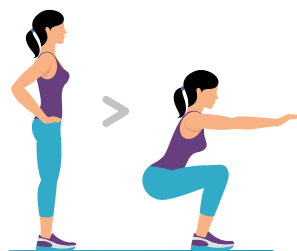


Trening av ryggmuskler

Ligg på magen på gulvet. Strekk kroppen og stram setet, mens du løfter motsatt arm og bein kort opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned og løs ut. Gjenta på motsatt side.

Merk: denne øvelsen er også god for å trene hoftestrek og bevegelighet i skuldre.

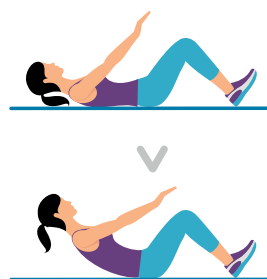
Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger på hver side, repeter 2-3 ganger.



Trening av hoft-, lår- og benmuskler

Stå med bena fra hverandre. Ha vekten på helene, bøy i kne- og hoftledd, og gå rolig ned til lårene er nesten parallelle med gulvet. Løft så rolig opp igjen, ved å stramme lår og setemuskler. Skyv setet bak idet du beveger deg ned, og press hoften fram på vei opp. Ha alltid knær over tær (pekende rett fram). For større utfordring: hold posisjonen nede lenger for hver gang. Kjenn at det svir litt i lår- og setemuskulatur.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger, repeter 2-3 ganger.



Trening av magemuskler

Ligg på ryggen med beina i bøy. Trekk haken litt inn mot brystet og rull øverste del av overkroppen sakte opp fra underlaget. Hold i tre til fem sekunder. Senk ned. Pass på at korsryggen er i kontakt med underlaget under hele øvelsen. For de skrå magemusklerne: rull overkroppen opp og strekk den ene hånden opp mot motsatt kne.

Gjenta øvelsen mellom 8-12 ganger på hver side, repeter 2-3 ganger.