



## Timeplan Frisklivssentralen, høst 2016

**OBS! Følg med på facebook eller hjemmesiden for endringer!**

### Grønn: Resepttimer

(KUN for deltakere som har eller har hatt resept)

### BLÅ: Frisklivstimer

(Folkehelse relaterte timer, se forklaring under)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Styrkesirkel</b> 10.00 – 11.00 Storsalen  Oppstart 22.08	<b>Ute 4x4</b> 10.00 – 11.15 Oppmøte i resepsjonen  Oppstart 23.08	Brurskanken turlag «Onsdagstur» Oppmøte 10.00	<b>Sykkel + styrkesirkel</b> 10.00 – 11.30 Spinningsalen + apparatparken  Oppstart 25.08	
	<b>Egentrening</b> 12.00 – 13.00 Apparatparken  Oppstart 23.08		<b>Egentrening</b> 12.00 – 13.00 Apparatparken  Oppstart 25.08	
<b>Sykkel 4x4 + styrke mage/rygg</b> 19.30 – 20.40 Spinningsalen  Oppstart 22.08	<b>Vanngym</b> 13.15 – 14.00 Terapibassenget  Oppstart 23.08	HalsøyTrimmen 19.30 – 20.30 ved Kulstad skole  Halsøy Idrettslag Oppstart aug/sept	<b>Sykkel 4x4 + styrke mage/rygg</b> 15.30 – 16.40 Spinningsalen  Oppstart 25.08	

Tlf: 99418975 / 75101736

E-post: [marit.luktvaslimo@vefsn.kommune.no](mailto:marit.luktvaslimo@vefsn.kommune.no) [kristina.abelsen@vefsn.kommune.no](mailto:kristina.abelsen@vefsn.kommune.no)

Facebookside: <https://www.facebook.com/frisklivssentralenivefsn>

Hjemmeside: <http://www.vefsn.kommune.no/frisklivssentralen>

# Timebeskrivelser

## Grønne timer

*Grønne timer er KUN for alle som har eller har hatt en Frisklivsresept. Du kan få frisklivsresept hvis de ikke er aktiv fra før, og ønsker en livsstilsendring. Spør fastlegen din, eller kontakt Frisklivssentralen på tlf. 99418975 eller 75101736.*

### Egentrening

Når du er på resept, kan du fått et tilpasset treningsprogram som du kan gjennomføre i denne timen. Det er stort sett en fysioterapeut til stede for veiledning denne timen.

### Vanngym

Vanngym foregår i terapibassenget, som holder rundt 34 grader. På grunn av varmen og oppdriften i bassenget passer vanngymmen godt for reseptdeltakere som har smerter eller plager fra muskler og ledd. Timen inkluderer utholdenhet, balanse og styrke, særlig på mage/rygg.

### Ute

Dette er en intervallbasert (4x4) trening som i all hovedsak foregår ute. Treningen varierer mellom rene intervalløker og leker og uhytidelige konkurranser. Første tirsdag hver måned avslutter vi treningen med temaprat og matpakke i køta. Vi avslutter i køta klokka 12.00.

### Sykkel

Dette er en ca. 45 minutters kondisjonstrening på sykkel hvor vi varierer mellom høy og lav intensitet. Forskning har vist at intervalltrening er kondisjonstreningen med best mulig utbytte på kortest mulig tid. Du styrker hjertets pumpekapasitet og øker musklernes oksygenopptak. Vi avslutter med 15 minutters mage- og ryggtrening. Timen er lagt opp slik at den passer alle, uansett fysisk form.

## Blå timer

*Blå timer har folkehelsen i fokus, og retter seg derfor mot folkehelseproblemer og utsatte grupper. Målgruppene er f.eks. eldre, mødre rett etter fødsel og de med muskel- og skjelettplager, spesielt i rygg og nakke.*

### Styrkesirkel

Styrkesirkelen er en sirkel med ulike styrkeøvelser for hele kroppen, hvor lengden på hver øvelse styres av musikk. Passer for alle som kan komme seg opp og ned fra gulvet.

### Seniortrim

For alle over 55 år. Timen kombinerer kondisjon og styrke, og har fokus på funksjonelle øvelser og forebygging av funksjonsfall.

### Sykkel + styrkesirkel

Kondisjonstrening på sykkel i 30 min, etterfulgt av 45 minutters styrkesirkel i apparatparken. Musikken styrer lengden på hvert sett med øvelser. Instruktør veileder i bruken av apparater. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

## Lilla timer

Lilla timer er tilbud som finnes i kommunen som ikke er i regi av oss. Dette kan være et supplement.