

Aktivitetstips

1. Velg ut en strekning du kan gå eller sykle to-tre ganger i uka.

2. Avtal et par faste kveldsturer med en venn eller familie eller hunden.

3. Bli med i en Tjukkasgjeng.

4. Finn en lokal "topptur" og gjør den til ditt ukentlige Everest. Start rolig!

5. Prøv noe gøy du ikke har gjort på lenge. F.eks. fotball eller hoppe tau.

6. Finn deg en bratt motbakke og bestem deg for hvor mange ganger du skal komme deg opp. Fort unnagjort!

7. Prøv noe du aldri har prøvd før. F.eks. paintball, frisbeegolf eller sjonglering.

8. Ta deg et bad! Ikke i badekaret, men utendørs eller i basseng!

9. Start et realistisk handyprosjekt. Lag egen terrasse eller blomsterkasse!

10. Gjør husvasken med musikk!

11. Unn deg en time med personlig trener og spør om oppskrift på Dine30!



12. Prøv en gruppetime på treningssenteret og få med deg en venn!

13. Finn en app til telefonen som måler aktiviteten din.

14. Finn en ny tur på ut.no.

15. Prøv "Geocaching" (orientering og skattejakt) med telefonen.

16. Gå av bussen et par stopp før du skal av, eller parker bilen litt lenger unna og gå resten av veien.

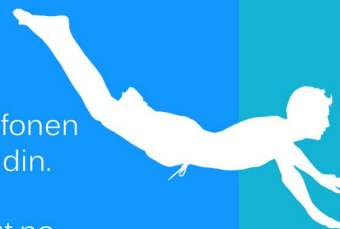
17. "Luft" en venn som trenger det mer enn deg.

18. Plant et tre eller klipp hekken.

19. Si ja om noen spør deg om å hjelpe dem å flytte eller med dugnad.

20. Innfør personlig heisforbud i en måned.

21. Prøv intervalltrening. Jogg eller gjør en styrkeøvelse i 4 minutter før du tar 1 minutt pause, så gjentar du 4 ganger.



22. Prøv et hjemmetrenings-program. Søk i Google eller YouTube.

23. Finn frem fiskestanga og finn et vann et lite stykke vekk fra der du parkerte bilen.

24. Dans! Meld deg på kurs eller bare dans alene i stua.

25. Bruk vannflasker eller melkekartonger fylt med vann som vekter når du gjør styrke hjemme.

26. Prøv klatring eller buldring alene eller med en venn.

27. Prøv Yoga, Pilates eller QiGong. Rolige øvelser som likevel gjør deg sprek.

28. Prøv spinning (sykling innendørs). Du sykler i eget tempo og har en motiverende instruktør som guider deg.

29. Utforsk hjemstedet ditt! Finn flere 30 minutters turer i ditt nærområde.

30. Lek! Bli med barn og barnebarn i leken. Spill ball og prøv trampolina!

