

Go60plus sitt eget kondisjonsprogram Nivå 1

Programmet er designet for å være lett å følge og gir en god introduksjon til kondisjonstrening.

1. Oppvarming (5-10 minutter)

- **Gå i rolig tempo:** Start med å gå i et rolig tempo på flatt underlag, enten ute eller på en tredemølle. Dette hjelper til med å varme opp musklene og forberede kroppen på treningen.

2. Hoveddel

Alternativ 1: Gå tur med variasjon

- Gå i et moderat tempo i 5 minutter.
- Gå raskere i 1 minutt.
- Gå i et roligere tempo i 4 minutter.
- Gjenta denne sekvensen 2 ganger.
- Avslutt med 5 minutter i roligere tempo.

Alternativ 2: Sykling

- Sykkel på flatt underlag i 5 minutter.
- Øk intensiteten til moderat tempo i 2 minutter.
- Sykle i rolig tempo i 3 minutter.
- Gjenta sekvensen 2 ganger.
- Avslutt med 5 minutter i roligere tempo.

Alternativ 3: Lavintensitet aerob trening (f.eks. elipsemaskin eller svømming)

- Tren på lav intensitet i 10 minutter.
- Øk intensiteten til moderat nivå i 2 minutter.
- Gå tilbake til lav intensitet i 5 minutter.
- Avslutt med 3 minutter i lav intensitet.

3. Nedtrapping (5-10 minutter)

- Gå i rolig tempo igjen for å la pulsen gå ned.
- Utfør lett tøying av bein, armer og rygg. Hold hvert strekk i 15-20 sekunder.

Generelle råd

- **Hyppighet:** Gjennomfør programmet 3–4 ganger i uken.
- **Drikk vann:** Før, under og etter trening.
- **Trygghet først:** Har du helseutfordringer? Snakk med legen før du begynner.
- **Lytt til kroppen:** Reduser intensiteten eller ta pauser ved ubehag.

NB! Go60plus tar ikke ansvar for eventuelle skader eller feil ved utførelse av dette programmet.