

SUNDHEDSJOURNAL

Navn: _____

Dato: _____

Behandler: Sundhedskonsulent Fysioterapeut

AKTIVT VELVÆRE
-CENTER FOR SUNDHEDSFREMME

Rytterstaldstræde 5-9-11 . 4200 Slagelse
Tlf.: 58 56 17 97 . www.aktivtvelvaere.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Træningsplanlægning.....	3
Pulsskala	4
Konditest.....	5
Kredsløbstræning	6
Styrketræning	9
Notater.....	17
Træningsdagbog	18
Fysiske tests	21
Ernæringsklinikken	23
Sundhedstjek	24
Fysioterapi	26

TRÆNINGSPLANLÆGNING

Styrketræning:

Uge	TUT	Pause ml. sæt	Reps.	Sæt	RM	Intensitet

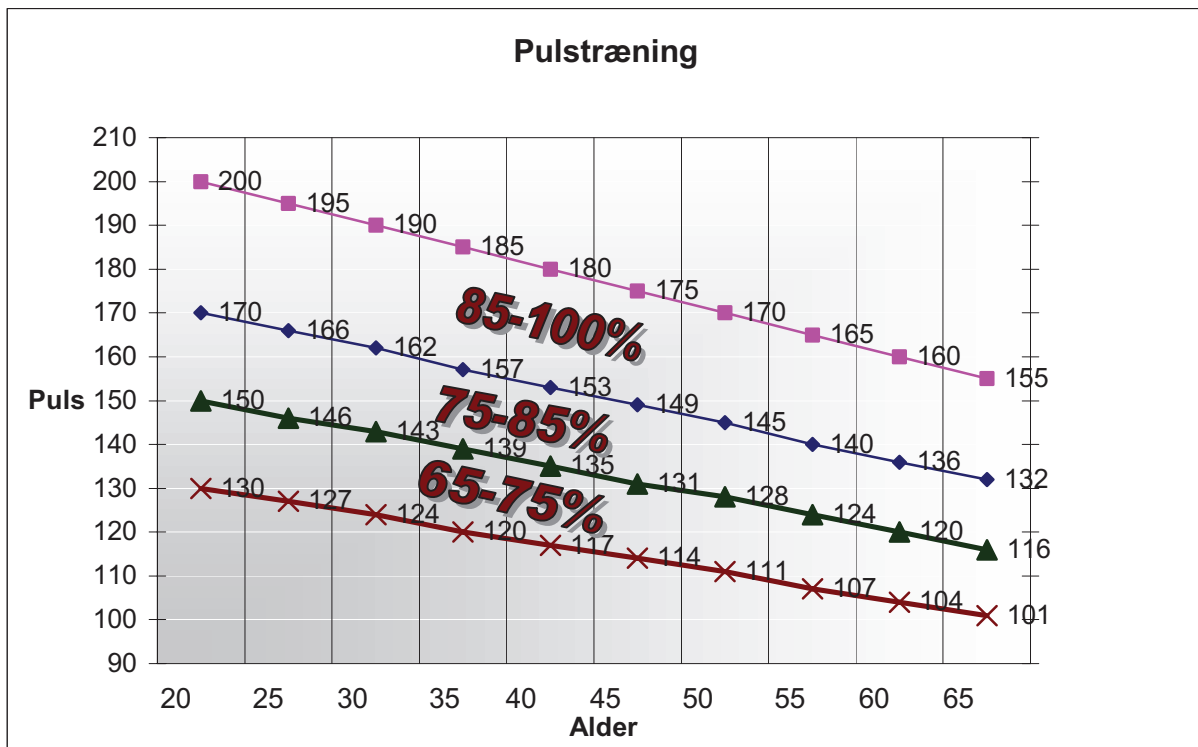
Konditionstræning:

Uge	Tid	Distance	Kcal	Tempo

Beskrivelse:

TUT:	Øvelsesudførelse. "Time Under Tension"
Reps.:	Antal udførelser pr. sæt pr. øvelse
Sæt:	Antal omgange pr. øvelse
RM:	Antal gentagelser, der max. kan udføres med belastningen
Intensitet:	Træningens sværhedsgrad: lav, middel, høj

PULSSKALA



Den teoretiske max. puls er 220 minus din alder. For kvinder 226 minus din alder.

Beregn din arbejds puls:

$$\frac{(\text{Max. puls} - \text{hvilepuls}) \times \% \text{ iltoptagelse} + \text{hvilepuls}}{100} = \text{arbejds puls}$$

Lav intensitet:

50-65% af max. pulsen.
 Roligt tempo – behageligt.
 Lav mælkesyreophobning
 Du kan blive ved længe.

Moderat intensitet:

65-75% af max. pulsen.
 Moderat til højt tempo.
 Moderat mælkesyreophobning
 Du kan blive ved forholdsvis længe.

Høj intensitet:

75-85% af max. pulsen.
 Højt tempo – forpustet, men er ikke presset.
 Mælkesyreophobning. Ikke så meget, at du må stoppe, men det svier i musklerne.
 Lange intervaller (5-15 min).
 Du kan blive ved i 1 til 1½ time, inden du bliver udmattet.

Maksimal intensitet:

85-100% af max. pulsen.
 Maksimalt tempo – hiver efter vejret.
 Stor mælkesyreophobning, der hæmmer arbejdet. Det gør ondt i musklerne.
 Korte intense intervaller (15 sek. – 2 min.)
 Du kan kun holde til det i kort tid, inden du bliver udmattet.

Konditest

To-punktstest på cykel

Dato:					
1. arbejdsbelastning					Watt
Puls 1. arbejdsbelastning					Slag/minut
2. arbejdsbelastning					Watt
Puls 2. arbejdsbelastning					Slag/minut
Alder					År
Vægt					Kilo
Gammelt kondital					ml/kg/min.
Max. Arbejdsbelastning					Watt
Max. – iltoptagelse					L/min.
Kondital					ml/kg/min.
Forskel i %					%

Coopers Test

Dato:					
Distance:					Km
Vægt:					KG
Kondital:					ml/kg/min.
Forskel i %:					%

Forskel i %

$$\frac{\text{Nyt kondital} - \text{gammelt kondital}}{\text{Gammelt kondital}} \times 100$$

TRÆNINGSDAGBOG




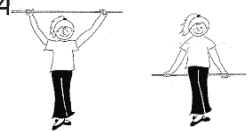
Beskrivelse:

Puls:	Hvilepuls om morgenen, inden man er stået ud af sengen
Vægt:	Morgenvægten inden morgenmaden
Træningstid:	Samlet træningstid – inkl. op- og nedvarmning
Indhold:	Hovedformålet med træningen, eks. hold, kondi, styrke
Intensitet:	Relativ vurdering af intensiteten på en skala fra 1-5
Motivation:	Vurdering af, hvor stor lysten til træningen har været: lav, middel, høj

Dato:	Puls	Vægt	Træningstid	Indhold	Intensitet	Motivation

FYSISKE TESTS

Bevægelighedstest:

	Dato: /	Dato: /	Dato: /	Dato: /	Dato: /	Dato: /	Dato: /
1. 	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
2. 	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
3. 	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
4. 	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.

Vurderingstabel: Målt i cm

1.	Mænd	Kvinder
Særdeles god	85	70
God	70-84	65-69
Middel	50-69	45-64
Under middel	35-49	35-44
Svagt	0-34	0-34

2.	Mænd	Kvinder
Særdeles god	45	45
God	35-44	35-44
Middel	20-34	23-34
Under middel	10-19	10-19
Svagt	0-10	0-10

3.	Mænd	Kvinder
Særdeles god	65	62
God	66-75	63-66
Middel	86-90	78-82
Svagt	90	82

4.	Mænd	Kvinder
Særdeles god	17	13
God	18-30	14-25
Middel	31-37	26-35
Under middel	38-50	36-45
Svagt	51	46

FYSISKE TESTS

Styrketest: TUT: 101, Fast rækkefølge, 4 min. hvile mellem øvelser, max. 15 reps.

Dato:				
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:
	Sæde:	Sæde:	Sæde:	Sæde:
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Rep.:	Rep.:	Rep.:	Rep.:

SUNDHEDSTJEK

Fedtprocent:

Dato:					
Tidspunkt					
Atlet/Voksen/Barn					
Vægt i kg					
Fedt%					
Fedtmasse					
Fedtfri masse					
Vand					

Kolesteroltal

Dato:					
Tidspunkt					
Kolesterol					
HDL					
LDL					
Triglycerid					

Blodsukker

Dato:					
Tidspunkt					
Blodglukose I mmol /L					

Blodtryk

Dato:					
Tidspunkt					
Systolisk					
Diastolisk					
Puls					

Kondital

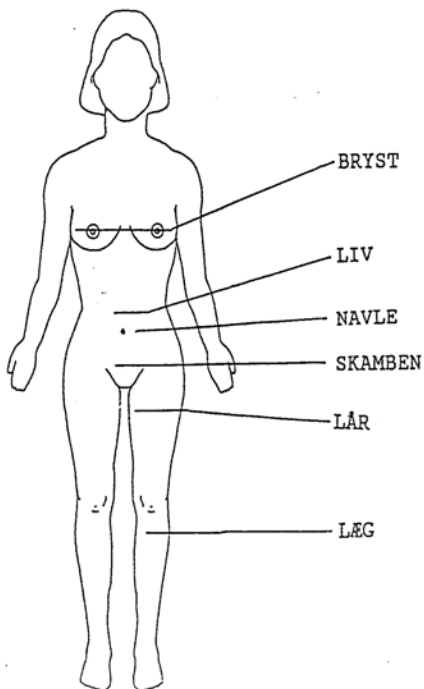
Dato:					
Kondital:					
Bemærkninger:					

SUNDHEDSTJEK

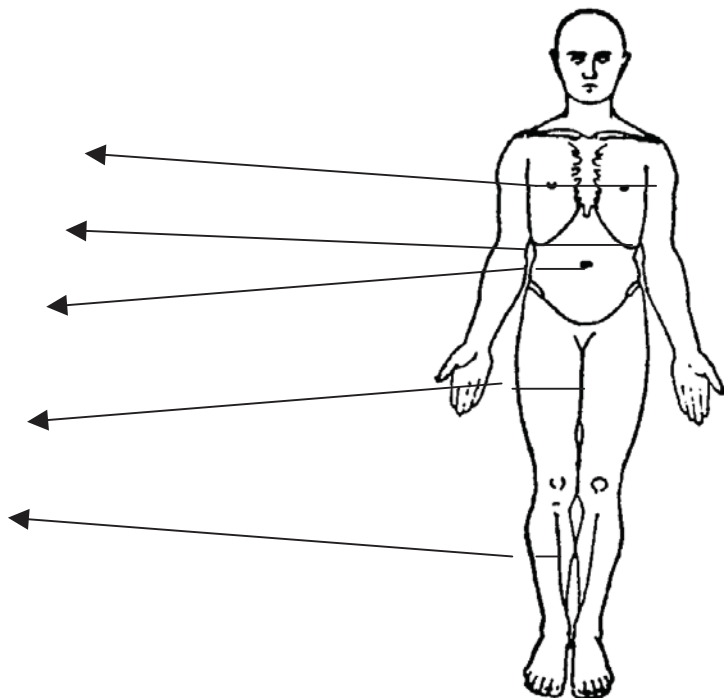
Kropsmålinger:

Dato:					
Bryst					
Liv					
Navle					
Skamben					
H. Lår					
V. Lår					
H. Læg					
V. Læg					
THR					

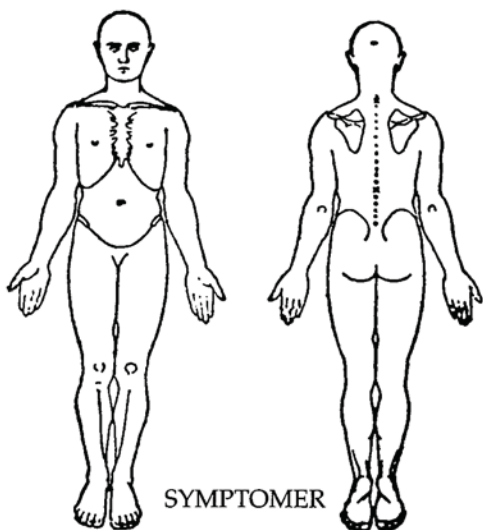
KVINDE



MAND



FYSIOTERAPI



Marker denne episodes symptomer

Civil status:

Nuværende aktivitetsniveau:

Beskriv relevante symptomer:		
Til stede siden:	/ /	Bedring / Uændret / Forværring
Begyndte som følge af:		
Værre:		
Bedre:		
Bemærkninger:		

FYSIOTERAPI

Målsætning:

Bemærkninger:

Træningsforløb over 6 måneder

Kondition						
Styrketræning						
Kostplanlægning						
Test						
Repetitioner						
Sæt						
Restitution						
Fysioterapi						

Aktivt Velvære – center for sundhedsfremme

Ernæringsklinik

Klinikken tilbyder:

professionel rådgivning og vejledning om optimale kostvaner
personlige kostplaner – konsultationer
opfølgninger – foredrag – slankekursus
Ernæringsøkonom og kostvejleder

Klinik for Fysioterapi

Klinikken tilbyder:

individuel fysioterapeutisk behandling
behandling og genoptræning af idrætsskader
genoptræningsprogrammer til selvtræning
holdtræning – rygekursus
Aut. fysioterapeuter

Motionscenter

Motionsafdelingen tilbyder:

de nyeste kredsløbs- og styrketræningsmaskiner
sundhedsjournal – handlingsplan - opfølgninger
sundhedstjek: (fedt%, blodtryk, kondital, blodsukker, kolesterol)tal)
holdtræning - slankekursus
Personlige trænere og sundhedskonsulenter

For virksomheder

Aktivt Velvære tilbyder:

sundhedsordning i din virksomhed
massage, fysioterapi og sundhedstjek på arbejdspladsen
foredrag om livsstil og sundhed

Spinning & Aerobic

Begge afdelinger tilbyder:

et alsidigt og varieret program – lige fra nybegyndertimer,
til timer med full power
Et team af dygtige og engagerede instruktører

Sauna - Sol - Café - Børnepasning

På gensyn i Aktivt Velvære – hvis du vil nå dit mål !

se mere på: www.aktivtvelvaere.dk