



LHL

FYSISK AKTIV MED LHL

Vi har tilbudene for å komme i gang



Fysisk aktivitet



Mange av LHLs lokallag har tilbud om bassengtrim. Foto: Christopher Olsson

Kroppen vår er skapt for bevegelse. Gjennom å være fysisk aktive skjer det mye positivt med kropp og sjel som har stor betydning for hvordan vi har det i hverdagen. For mange er det å trene sammen med andre en viktig arena for sosialt samvær.

I tillegg til å få bedre humør, mer overskudd og økt livskvalitet, oppnår du en rekke gunstige helsemessige effekter gjennom å være fysisk aktiv. Du minsker risikoen for å utvikle høyt blodtrykk,

diabetes type 2, blodpropp, fedme og psykiske helseproblemer.

Helsedirektoratet anbefaler voksne å være i moderat fysisk aktivitet minst 30 minutter hver dag, eller 3,5 time per uke. Ved økt intensitet eller mengde økes helseeffekten ytterligere.



**HVER BEVEGELSE TELLER
DET ER 30 MINUTTER OM
DAGEN SOM GJELDER**

| Bli med!

Mange av LHLs 260 lokallag har i dag godt etablerte trenings-tilbud. Det finnes et bredt spekter av aktiviteter du kan delta på, for eksempel trimgrupper til musikk på tre forskjellige nivåer, vanntrim, turgrupper og stavgangsgreper.

Mange av disse trenings-tilbudene drives av lagenes egne medlemmer, og er såkalte likepersonsstiltak. LHL har laget fire forskjellige trim-

programmer med musikk for bruk i våre trimgrupper.

Aktivitetstilbudene i LHL er åpne for alle, og passer for alle. Både for deg som har lyst til å komme i gang med en aktivitet, og for deg som er vant med å trene fra før.

Det er som regel lav eller ingen deltakeravgift for å trene med LHL.

Lurer du på hvilke trimtilbud som finnes i ditt nærområde?
Finn ditt lokallag på lhl.no.



*På vinteren benytter mange av LHLs lokallag anledningen til å gå på ski.
Foto: Christopher Olsson*

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo

post@lhl.no, www.lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, er en landsomfattende interesseorganisasjon for hjerte- og lungesyke og deres pårørende. Alle som støtter LHLS formål kan bli medlem.

LHL har ca. 46 000 medlemmer fordelt på rundt 260 lokallag.

LHLS visjon er Et bedre liv. LHL driver likepersonstiltak, trimtilbud, kurs- og opplæring, informasjonsvirksomhet og politisk påvirkning, og har eget pasientombud.

LHL eier LHL-klinikkene as, som tilbyr spesialiserte helsetjenester innen forebygging, utredning, behandling og rehabilitering over hele landet. LHL-klinikkene har virksomheter på Feiring, Glitre, Krokeide, Nærland, Rørøs, Skibotn og i Trondheim. LHL-klinikkene driver også Kolslinjen.