



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 2 - Að koma sér af stað

Yfirlit

Í þessum tíma munum við:

- Fara í heilsufarsmælingu
- Ræða ávinning af reglulegri hreyfingu
- Ræða leiðir til að auka hreyfingu
- Setja fram áætlun um hreyfingu!
- Auka hreyfingu, skref fyrir skref
- Prufa okkur áfram, finna hvaða hreyfing/þjálfun veitir okkur mesta ánægju

Markmið vikunnar er:

- Hreyfa sig a.m.k. 120 mínútur í vikunni
- Sleppa gosdrykkjum og bjór/léttvíni í 5 daga



Heilsufarsmæling

Það sem er mælt:

- Blóðfitur
- Blóðþrýstingur (efri og neðri mörk)
- Púls
- Blóðsykur
- Súrefnismettun
- Mittismál

Getum skráð gildin okkar í heilsuappi svo sem SidekickHealth eða SamsungHealth



Dæmisaga

Jón þarf að breyta um lífsstíl eftir að hann mældist með of háan blóðsykur, of háan blóðþrýsting og of hátt kólesteról. Jón á konu og 3 börn sem hann skutlar oft á æfingar. Hann er í fullri vinnu og aukastarfi um helgar. Þegar hann á frí finnst honum gaman að horfa á enska boltann en spilar fótbolta mjög sjaldan sjálfur.

Eftir að hafa skoðað hvernig hann gæti aukið hreyfingu kom hann fram með eftirfarandi áætlun:

- Hann fylgist með krökkunum á æfingum og labbar á hliðarlínunni eða í kringum völlinn á meðan á æfingum þeirra stendur.
- Hann fer í stuttan göngutúr með vinnufélaga sínum í hádeginu.
- Hann spilar fótbolta með krökkunum um helgar í stað þess að horfa bara á hann í sjónvarpinu.
- Þegar tækifæri gefst notar hann stigann frekar en lyftuna.

Með því að breyta eftirfarandi þáttum hefur hann náð að auka hreyfingu og er að ná að lágmarki 150 mínútum á viku. Blóðgildin eru betri, hann finnur fyrir meiri orku og sefur betur á nóttunni.



Hvað er hreyfing?

Sjá [skilgreiningu](#) á hreyfitorg.is: **Hreyfing** er skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld.

Hreyfingu má einnig skilgreina út frá fjórum meginþáttum:

1. Ákefð (hve erfitt)
2. Tíma (hve lengi)
3. Tíðni (hve oft)
4. Tegund (hvers konar hreyfing)



Möguleikar á hreyfingu eru því nær óendanlegir og ættu allir að geta fundið hreyfingu við hæfi.

Þjálfun er skipulögð, markviss og endurtekin hreyfing sem ætlað er að bæta eða viðhalda einum eða fleiri þáttum líkamshreysti s.s. þoli, styrk, liðleika og samhæfingu.



Af hverju hreyfing?

Af hreyfitorg.is: Rannsóknir staðfesta gildi hreyfingar fyrir almenna heilsu og vellíðan og sem forvörn og meðferð. Ávinningurinn af hreyfingu er m.a:

- Betri líkamshreysti, s.s. þol og vöðvastyrkur
- Betri svefn
- Minni hætta á ótímabærum dauða
- Minni hætta á kransæðasjúkdómum, heilablóðfalli og háþrýstingi
- Minni hætta á sykursýki af tegund 2
- Stuðlar að heilsusamlegu holdafari
- Minni hætta á efnaskiptavillu
- Minni hætta á sumum krabbameinum, t.d. ristil- og brjóstakrabbameinum
- Betri færni, vitsmunaleg geta og minni hætta á föllum og mjaðmabrotum hjá eldra fólki
- Aukin beinþéttni
- Minni einkenni þunglyndis



Ráðlagður dagskammtur af hreyfingu

Samkvæmt Landlækni, sjá hreyfitorg.

- **Börn og unglingar:** minnst 60 mín. á dag af miðlungserfiðri eða erfiðri hreyfingu.
- **Fullorðnir:** minnst 30 mín. af miðlungserfiðri hreyfingu á dag og erfiðri hreyfing a.m.k. tvisvar í viku í 20 mín. í senn.

Miðlungserfið hreyfing er hreyfing sem krefst 3 til 6 sinnum meiri orkunotkunar en hvíld.

Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun hraðari en venjulega en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif og að hjóla, synda eða skokka rólega.

Erfið hreyfing er hreyfing sem krefst meira en 6 sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu eru rösk fjallganga, snjómokstur, hlaup og flestar íþróttir og önnur þjálfun sem stunduð er markvisst.

Mikilvægt er að hafa hugfast að mismunandi líkamsástand fólks þýðir að það sem reynist einum miðlungserfið hreyfing getur reynst öðrum erfið hreyfing og öfugt.



Leiðir til að auka hreyfingu

- Stattu upp (frá tölvunni) á klukkutíma fresti, teygðu úr þér og hreyfðu þig
- Dansaðu við uppáhalds tónlistina þína
- Leiktu við börnin í 15-30 mínútur í stað þess að kveikja á sjónvarpinu
- Farðu í sunnudagsgöngu í stað sunnudagsbíltúrs
- Labbaðu eða skokkaðu út í búð
- Byrjaðu á nýju áhugamáli sem felur í sér hreyfingu, s.s. hjól, golf og fjallgöngur
- Farðu í stutta göngu einn eða með fjölskyldunni eftir kvöldmat
- Labbaðu um þegar þú talar í símann, farðu út með hundinn og taktu stigann í stað lyftunnar
- Þegar þú horfir á sjónvarpið, notaðu auglýsingar til að standa upp, labba eða gera æfingar

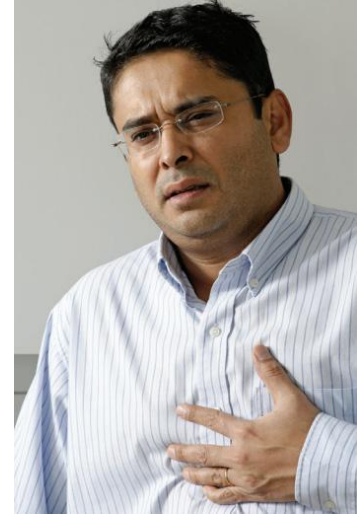


Hvaða leiðir sérð þú til að auka hreyfingu? Áætlun fyrir næstu viku?

Ert þú tilbúin(n)?

Er eitthvað sem þú þarft að skoða áður en lagt er af stað?

- Ertu yfir fimmtugt og hefur ekki hreyft þig lengi
- Ertu barnshafandi
- Finnurðu fyrir mæði við minnstu áreynslu
- Ertu með hjartasjúkdóm
- Ertu með of háan blóðþrýsting
- Finnurðu fyrir sársauka í liðum við hreyfingu
- Finnurðu fyrir verk í brjósti við hreyfingu
- Átt það til að falla í yfirlið við áreynslu
- Finnurðu fyrir verk eða bólgum í hálsi, öxlum eða höndum eftir þjálfun



Ef eitthvað af ofangreindu á við um þig þá ráðleggjum við þér að ræða við lækni áður en farið er af stað.

Kapp er best með forsjá!

Við þurfum að:

- Klæða okkur rétt. Góðir skór og fatnaður sem hæfir veðri
- Drekkva vatn fyrir hreyfingu, á meðan á henni stendur og eftir að henni lýkur
- Hlusta á líkama okkar, hægja á okkur ef við finnum fyrir þreytu, svima eða verkjum
- Stunda fjölbreytta hreyfingu, reyna á allan líkamann
- Auka hreyfingu markvisst, ekki byrja of hratt
- Hita upp áður en farið er af stað og teygja á eftir (5-10 mín., fyrir og eftir)
- Haga seglum eftir vindi, nýta ræktina í vondu veðri o.s.frv.
- Stunda styrktarþjálfun



Mögulegar áskoranir!

Áskoranir:

- Hef ekki tíma
- Er ekki með barnapössun
- Á ekki bíl
- Skammast mín
- Kostar of mikið í ræktina
- Það er leiðinlegt að hreyfa sig
- Þreyta og verkir

Mögulegar lausnir:

- Matartími, fyrir vinnu, hópastarf, stiginn
- Leiktu við börnin, pössun í líkamsræktinni
- Hreyfðu þig í kringum heimilið
- Hreyfðu þig heima eða með vinum
- Labba, hlaupa, tilboð, gönguhópar
- Dansaðu, finndu út hvað þér finnst gaman
- Tala við lækni, rétti tíminn, sund, yoga, Tai Chi

Aðrar leiðir sem þér dettur í hug?



Heimaverkefni

Fyrir næsta tíma langar okkur að biðja ykkur um að vinna áætlun um hreyfingu fyrir næstu 4 vikurnar.

Í lok vikunnar svara eftirfarandi spurningum:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvaða hindrunum mætti ég?
3. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?



Gagnlegir tenglar

- Gönguhópurinn [Vesen og vergangur](#) - góður félagsskapur og ókeypis göngur.
- [Veðrið er betra en þú heldur](#), SÍBS blað Hjalti Kristjánsson
- [Greinar](#) í SÍBS blaðinu.
- [Heilsuvera](#) - Síða Landlæknis um heilsutengd málefni
- [Hreyfitorg](#) - ráðleggingar um hreyfingu
- [Ráðleggingar Landlæknis um hreyfingu](#)
- Kennslumyndbönd, [styrk- og teygjuæfingar](#), á vefsíðu Landlæknis

