



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 6 - Aukin hreyfing

Yfirlit

Í þessum tíma munum við:

- Ræða um hvernig við getum aukið hreyfingu
- Fjalla um ýmsar leiðir til að hreyfa sig
- Skoða skráningu á hreyfingu
- Setja okkur markmið og vinna áætlun um hreyfingu

Áskorun vikunnar:

- 37.500 skref
- 150 mínútur af hreyfingu

Góð ráð

- Hlustaðu á líkamann og ekki fara of geyst af stað
- Gott að miða við að geta talað en ekki sungið á meðan þú hreyfir þig
- Finna leiðir til að auka hreyfingu skref fyrir skref



Dæmi um aukna hreyfingu

Hugmynd um hvernig má auka hreyfingu:

- Vika 1 (90 mín.): 30 mínútna léttur göngutúr, 3 daga í vikunni
- Vika 2 (120 mín.): 30 mínútna léttur göngutúr, 4 daga í vikunni
- Vika 3 (150 mín.): 30 mínútna göngutúr, 5 daga í vikunni
- Vika 4 (150 mín.): 30 mínútna göngutúrar 5 sinnum í viku, bæta inn brekkum eða stigum í 2 af 5 göngutúrunum
- Vika 5 (150+ mín.): 30 mínútna göngutúrar 5 sinnum í viku, bæta inn brekkum eða stigum í 3 af 5 göngutúrunum

Einnig er gott að bæta inn lengri ferðum, skoða gönguhópa t.d. Hjá [Ferðafélagi Íslands](#) og gönguhópin [Vesen og vergang](#)



Bæta inn styrktarþjálfun

Nokkrar einfaldar leiðir til að bæta inn styrktarþjálfun:

- Hreyfa hendur samhliða göngu (t.d. tvíhöfðalyftur með eða án lóða, stafganga)
- Nýta börnin og innkaupapokana
- Fótalyftur samhliða göngu, taka stigann
- Labba lengra, hraðar, hærra

Einnig hægt að fara í ræktina ef það hentar betur.

Sjá grein í SÍBS blaðinu “[Æfum bæði þol og styrk](#)” eftir Sigríði Láru Guðmundsdóttur, doktor í íþróttá- og heilsufræði.



Hvernig ætlar þú að auka hreyfingu?

Hvað hef ég verið að gera og hver eru næstu skref?

- Í viku 6 ætla ég að:
- Í viku 7 ætla ég að:
- Í viku 8 ætla ég að:

Áskorun vikunnar:

- 37.500 skref
- A.m.k. 150 mínútur af hreyfingu

Gott er að skrá hreyfingu og mataræði og að þú getur ákveðið þínar eigin áskoranir og fært til bókar eða í heilsuapp.



Dæmi um styrktaræfingar

- **Armbeygjur upp við vegg:** Stattu rúmlega handleggslengd frá veggnum. Fætur eru beinir og stöðugir á gólfinu. Axlarbreidd er á milli fótleggjanna svo og handleggja á veggnum. Andaðu að þér þegar þú beygir olnbogana og haltu í u.þ.b. eina sekúndu. Andaðu frá þér þegar þú réttir aftur úr handleggjunum. Endurtekið 10-15 sinnum í röð. Gerðu æfinguna aftur eftir aðrar æfingar eða hvíld.
- **Armlyftur með lóðum** (niðursuðudósum/vatnsflöskum): Stattu eða sittu í armlausum stól með fætur á góflinu og hafðu axlarbreidd á milli fótanna. Andaðu rólega að þér og lyftu lóðum upp í axlarhæð, hendur vísa fram (haltu í 1 sek.). Andaðu frá þér og lyftu höndum fyrir ofan höfuð (með olnboga örlítið bogna). Hendur snúa fram (haltu í 1 sek.). Andaðu að þér um leið og hendur fara rólega niður. Endurtekið 10-15 sinnum. Gerðu æfinguna aftur eftir aðrar æfingar eða hvíld.
- Sjá fleiri æfingar á vef Í boði náttúrunnar (ibn.is): [Æfingar heima í stofu](#)

Byrjaðu án lóða eða með létt lóð og þyngdu svo smátt og smátt eftir því sem styrkurinn eykst.



Þangað til næst - heimaverkefni

Í næstu viku mun ég:

- Gera áætlun um aukna hreyfingu fyrir næstu 6 vikur
- Prófa að bæta inn eða auka styrktarþjálfun
- Halda utan um hreyfingu í vikunni
- Færa inn upplýsingar til bókar eða í heilsuapp
- Vera vakandi yfir eigin líðan eftir hreyfingu

Í lok vikunnar spyrjum við okkur:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

