



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 10 - Finna tíma fyrir hreyfingu

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Jákvæð áhrif hreyfingar
- Áskoranir - að finna tíma fyrir hreyfingu
- Hvað er erfitt við að finna tíma

Áskoranir vikunnar:

- A.m.k. 150 mínútur af hreyfingu
- Taka stigann a.m.k. 20 hæðir
- 37.500 þrep - hittingur í Himnastiganum

[Heilsuvera](#) og [greinar](#) í SÍBS blaðinu.



Ávinningur af hreyfingu

- Í greininni “[Vörn er besta sóknin](#)” í SÍBS blaðinu eftir Guðmund Löve kemur m.a. fram að þrátt fyrir háan lífaldur lifa Íslendingar að meðaltali aðeins 69 ár við góða heilsu.
- “[Hreyfðu þig ... fyrir hjartað!](#)” eftir Jórunni Frímannsdóttur, hjúkrunarfræðing. Hreyfing stuðlar að sterkari hjartvöðva, lægri blóðþrýstingi, bættri stjórnun blóðsykurs og betri samsetningu blóðfitu.
- “[Hreyfing gegn þunglyndi og kvíða](#)” eftir Kristínu Birnu Ólafsdóttur, íþrótta- og lýðheilsufræðing.
- Hreyfing hefur jákvæð áhrif á lækkun styrks fastandi blóðsykurs og lækkun blóðkólesteróls sbr. lokaverkefni Elísu Sveinsdóttur í íþróttafræði um [áhrif hreyfingar á sykursýki 2](#).
- [Hreyfing er best gegn gigt!](#) - grein eftir Hrefnu Indriðadóttur, yfirsjúkráþjálfar hjá Gigtarfélaginu
- Á vefsíðunni www.heilsuvera.is er ýmsan fróðleik að finna um hreyfingu, næringu og líðan.
- Á vefsíðunni www.lifshlaupid.is er hægt að skrá sig í Lífshlaupið sem er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands.



Hugmyndir.....

Að finna tíma fyrir hreyfingu:

- Brjóttu 150 mín. niður í 10 mín. einingar
- Settu hreyfingu inn í dagbókina
- Aðlagaðu dagskrána þína svo þú komir hreyfingu inn
- Notaðu heilsuöpp og önnur hjálparforrit, úr eða síma til að skrá og halda utan um hreyfinguna

Ferðast og hreyfast!

- Farðu úr strætó 1-2 stoppum fyrr og gakktu restina
- Leggðu bílnum eins langt frá áfangastað og þú getur
- Taktu stigann - sjá mynd Himnastiginn við Digraneskirkju/Smárann
- Gakktu eða hjólaðu á milli staða



Hugmyndir

Horfa á sjónvarp og stunda hreyfingu:

- Dansaðu, marseraðu eða skokkaðu á staðnum
- Lyftu lóðum / styrktarþjálfun með teygjum
- Notaðu tæki ef þau eru til staðar, s.s. hjól og stigvél

Kláraðu verkefnalistann:

- Sláðu blettinn
- Skúraðu
- Mokaðu innkeyrsluna
- Farðu út með hundinn
- Þvoðu bílinn

Góð ráð!

- Vaknaður hálf tíma fyrr
- Borðaðu hálf tíma fyrr og farðu út á labba
- Fáðu fjölskylduna til að taka þátt í heimilisstörfunum



Hugmyndir...

Félagslíf og hreyfing

- Farðu út að dansa
- Taktu þátt í göngu-, golf- eða fótboldahópi eða einhverjum öðrum hópi sem stundar hreyfingu við þitt hæfi
- Farðu í sund eða spilaðu fótbolta með börnum eða barnabörnum
- Skráðu þig í líkamsræktarhóp
- Labbaðu með fjölskyldu eða vinum

Hreyfing í vinnunni

- Fundir þar sem allir standa
- Farðu í líkamsrækarstöð í hádeginu
- Notaðu pilatesbolta í stað skrifborðsstóls fyrir betri líkamsstöðu
- Labbaðu rösklega í kaffihléum og hádegi og taktu stigann
- Talaðu við samstarfsfélaga í stað þess að senda tölvupóst
- Stattu upp og labbaðu um á meðan þú talar í síma



Að gera hreyfingu að lífsstíl

Í grein sinni "[Að gera hreyfingu að lífsstíl](#)" setur Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri íþróttافرæðisviðs HR, fram fjórar hagnýtar aðferðir:

1. **Áttaðu þig á ástæðum þess að þú vilt hreyfa þig og skrifaðu þær niður:** Hefur hreyfing góð áhrif á streitustigið, þyngdarstjórnun eða líðan þína? Gott er að skrifa niður og rifja upp reglulega.
2. **Komdu auga á hindranir og skipulegðu hvernig þú ætlar að komast yfir þær:** Eru hindranirnar tímaskortur, skortur á stuðningi, veikindi eða annað? Skrifaðu niður leiðir og lausnir, safnaðu í sarpinn og rifjaðu upp.
3. **Tileinkaðu þér þætti sem hjálpa til við að gera hreyfingu að lífsstíl:** Fáðu þér t.d. æfingarfélag. Það er erfiðara að skrúpa á æfingu ef einhver er að bíða eftir manni. Mikilvægt að hreyfing sé skemmtileg og að ekki sé farið of geyst (blóðbragð í munni er ekki málið).
4. **Settu þér markmið sem snúast um **frammistöðu** frekar en niðurstöðu:** Ekki er víst að þér takist að lækka blóðþrýsting en þú getur aukið hreyfingu um x margar mínútur, borðað hollari mat, hætt að drekka gosdrykki o.s.frv. sem bætir heilsu þína.



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- Vinna nýja áætlun fyrir hreyfingu fyrir næstu 6 vikur
- Skrá hreyfingu og líðan í vikunni

Í lok vikunnar þá 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?

