

HEILSUPISTILL



Kæru vinir og þátttakendur hjá Janusi heilsueflingu

Vonandi hafið þið það sem allra best og látið ekki það ástand sem nú varir tengt Covid-19 faraldri hafa of mikil áhrif á ykkar daglega líf.

Á komandi dögum og vikum ætlum við að birta pistla, myndskíð og annað efni á Facebook síðum okkar. Við viljum gjarnan fá myndir eða myndskíð frá hreyfingu ykkar. Látið okkur og aðra í hópnum vita hvernig gengur. Verum hvetjandi fyrir hvort annað, því félagslegur stuðningur skiptir máli.

Fyrsti heilsupistill okkar snýr að daglegri hreyfingu. Endilega lesið hann yfir og nýtið ykkur þær ráðleggingar sem þar er að finna. Setjið daglega hreyfingu sem fastan lið á hverjum degi vikunnar. Á öftustu síðu er að finna þjálfunaráætlun vikunnar.

**Með kærri kveðju og gangi ykkur vel,
starfsmenn Janusar heilsueflingar.**

HREYFING ELDRI ALDURSHÓPA

Reglubundin hreyfing

Sýnt hefur verið fram á að reglubundin hreyfing í daglegu lífi stuðlar að bættri heilsu á efri árum. Hún getur haft jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega líðan. Aukin hreyfing þjálfar auk þess jafnvægi, samhæfingu og stuðlar að lidleika og hreyfanleika. Þá bætir hún afkastagetu og hefur jákvæð áhrif á heilastarfsemi.

Góð heilsa og markviss hreyfing á efri árum hjálpar til við að viðhalda daglegri hreyfifærni sem gerir okkur kleift að sinna athöfnum daglegs lífs og vera sjálfstæð lengur. Nútíma lífsstíll þarf að byggja á daglegri hreyfingu hvers og eins.

HREYFING VIRKAR!

Heilsuefling þarf að byggja á daglegri hreyfingu, styrktarþjálfun og fræðslu um næringu og aðra heilsutengda þætti. Heilsueflingarferli af þessum toga hefur fjölmörg jákvæð áhrif á líkamlegar takmarkanir og veikindi.

Heilsufarslegur ávinningur er háður líkamlegu formi eða afkastagetu hvers einstaklings. **Tíðni** æfinga og **ákefð** á æfingum eru mikilvægir þættir. Með tíðninni er átt við hve oft er æft til dæmis í hverri viku og með ákefðinni er átt við hve mikið álagið skal vera þegar æft er. Hver á til dæmis hjartslátturinn að vera þegar þolþjálfun er stunduð, eins og ganga eða hve þung skulu lóðin vera þegar styrkja á vöðvana.

Fjölmargir möguleikar eru til að efla heilsu og velferð. Það eru meðal annars gönguferðir, sundferðir, ganga á skíðum, að hjóla, dansa eða að hlaupa ef þú treystir þér til. Mikilvægt er að stilla ákefð eða álagi í hóf og gefa sér tíma í að byggja sig upp ef þú hefur ekki hreyft þig reglulega. Æskilegt er fyrir eldri aldurshópa að hreyfa sig um 30 mínútur á dag alla daga vikunnar.



LÍKAMLEG VIRKNI AÐ LEIÐARLJÓSI

Við heilsueflingu þarf ekki að stefna að hámarksárangri eins og keppnisfólkið í íþróttunum. Helsta markmiðið er að skipuleggja daglegt líf sitt með líkamlega virkni að leiðarljósi. Hér er átt við að nota stigann í stað lyftunnar eða hreyfa sig frekar en að nota bílinn. Að vera daglega virkur er það sem stefna skal að!

Eldra fólk getur sérstaklega gert mikið fyrir heilsuna með reglulegum gönguferðum. Reglulegar gönguferðir án verulegra átaka geta jafnvel hjálpað til við að létta á sjúkdómum eða slappleika sem fyrir er, auk þess sem þær styðja við lækninga- eða uppbyggingarferli.

Ef ekki er möguleiki að komast út skal reyna að gera æfingar innan dýra eins og kostur er. Það geta verið einfaldar leikfimiæfingar, lidleika- eða teygjuæfingar auk þess að ganga á staðnum, um íbúðina eða eftir göngum í fjölbýlishúsum.

“

Góð heilsa og markviss hreyfing á efri árum hjálpar til við að viðhalda daglegri hreyfifærni sem gerir okkur kleift að sinna athöfnum daglegs lífs og vera sjálfstæð lengur.

DAGLEG HREYFING ER TAKMARKIÐ

Ef það næst ekki að hreyfa sig daglega þá að hreyfa sig að minnsta kosti fjóra til fimm daga vikunnar þar sem hreyfingin er að lágmarki 30 mínútur. Fjölbreytni í hreyfingu er mikilvæg. Slíkt reynir alhliða á vöðva líkamans. Þú getur til dæmis synt eða dansað auk þess að stunda þínar daglegu gönguferðir. Æskilegt er að bæta við styrktarþjálfun, tvisvar sinnum í viku eða jafnvel oftar, þar sem unnið er með helstu vöðvahópa líkamans.

Lidleikaæfingar, teygjuæfingar og jafnvægisæfingar ættu einnig að vera á æfingaáætluninni. Þá er einnig mikilvægt að njóta hreyfingarinnar þar sem góður félagi eða félagar geta verið nauðsynlegir.



FJÖLBÆTTUR ÁVINNINGUR

Hreyfing hefur í för með sér fjölbættan heilsufarslegan ávinning. Þeir sem stunda líkams- og heilsurækt styðja hjarta- og æðakerfið, blóðþrýstingur helst stöðugur eða getur lækkað við reglubundna hreyfingu auk þess sem hreyfingin hægir á eða dregur úr æðakölkun. Þá styrkir hreyfingin ónæmiskerfið sem oft er undir miklu álagi eins og þegar veikindi eru til staðar. Hreyfingin getur einnig dregið úr áhættu á sykursýki, beinþynningu og krabbameini.

Nýlegar rannsóknir benda jafnvel til þess að bættur lífsstíll, þar sem dagleg líkamleg hreyfing er í hávegum höfð, geti hjálpað til við að koma í veg fyrir heilabilun eins og Alzheimer. Ekki má gleyma því að hreyfingin, sér í lagi styrktarþjálfun, getur dregið úr hættu á að hrasa, þar sem styrkur vöðva, viðbragð og jafnvægissskyn er þjálfad.



FÉLAGSLEG OG ANDLEG LÍÐAN

Hreyfing hefur einstaklega sterk tengsl við heilsu og lífsgæði almennt. Fjölbreytt daglegt líf með hreyfingu að leiðarljósi bætir andlega og félagslega líðan og dregur meðal annars úr ótta og þunglyndi. Að stunda reglulega hreyfingu getur ekki aðeins stuðlað að jákvæðri líkamsvitund og sjálfstrausti, heldur bætir hreyfingin einnig lífsgæðin.

Þeir sem eru líkamlega virkir og stunda útivist eða hreyfingu á efri árum eiga auðveldara með að vera í félagslegu sambandi. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar fólk skiptir um búsetu eða maki fellur frá. Þeir sem geta gengið frá heimili sínu, hjólað til að versla eða gengið með vinum og hitt fólk verða áfram hluti af félagslegri tenginu við samfélagið.

ÞJÁLFUNARÁÆTLUN VIKUNNAR

Hér er þjálfunaráætlun vikunnar, fyrstu viku samkomubanns á Íslandi. Dagleg hreyfing er áætluð 30 mínútur eða samtals 210 mínútur yfir vikuna. Heimaæfingar fáid þið í næsta pistli þar sem við hvetjum ykkur nú til að gera æfingarnar ykkar heima og halda þannig við líkamsstyrknum, lidleika ykkar og hreyfigetu eins og kostur er. Merktu x í svigann (x) þegar þessu er lokið á hverjum degi og reiknaðu síðan út samtals mínútur eða skipti yfir vikuna. **Gangi þér vel!**

Mán 16. mars	Þri 17. mars	Mið 18. mars	Fim 19. mars	Fös 20. mars	Lau 21. mars	Sun 22. mars	Samantekt	
Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol 30 mín ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
	Heimaæfing 1 ()		Heimaæfing 1 ()		Heimaæfing 1 ()		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

Veldur þér tíma á deginum fyrir þolþjálfun (ganga, synda, hjóla o.s.frv.)

Veldu þér tíma á deginum fyrir heimaæfingu (styrkjandi æfingar með eigin líkama, laus lóð eða teygjur)

Stundaðu líðandi æfingar, teygjuæfingar og jafnvægisæfingar í tengslum við alla þjálfun.

FJÖLBREYTT DAGLEGT LÍF

Daglegt líf verður fjölbreyttara og meira aðlaðandi með daglegri virkni. Rannsóknir sýna að einsemd er jafn skadleg og reykingar eða offita. Virkur lífsstíll hefur einnig jákvæð áhrif á slitgigt. Verkir í öxlum eða hálsi eru oft af völdum skorts á hreyfingu eða einhæfu vinnuframlagi.

Rannsókn frá Svíþjóð sýnir að konur sem ganga um eða yfir tvær klukkustundir á viku eru í 30% minni áhættu að fá heilablóðfall en konur sem eru minna virkar. Ef þú ert líkamlega virkur myndar líkaminn síður streituhormón, þú verður síður stressaður. Þú verður rólegri, yfirvegaðri og hvílist betur á nóttunni. Svefninn verður dýpri og betri. Heilbrigður svefn minnkar verki og áhyggjur verða minni.