

Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi

Hreyfing skiptir sköpum fyrir andlega og líkamlega vellíðan. Hún spornar m.a. gegn streitu og kvíða, bætir svefn, styrkir ónæmiskerfið og eykur þrek til að takast á við dagleg verkefni.

Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi

Embætti landlæknis hefur tekið saman tíu heilræði sem byggja á niðurstöðum rannsókna á því hvað er mikilvægt að hafa í huga til að hlúa vel að andlegri,

líkamlegri og félagslegri vellíðan. Heilræði dagsins í dag snýr að reglulegri hreyfingu.

Hreyfing er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega vellíðan, betri svefn og aukið þrek.

Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi, fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur. Betra er að hreyfa sig lítið eitt fremur en ekki neitt og takmarka langvarandi kyrrsetu.

Hreyfing skiptir sköpum fyrir andlega og líkamlega vellíðan. Hún spornar m.a. gegn streitu og kvíða, bætir svefn, styrkir ónæmiskerfið og eykur þrek til að takast á við



dagleg verkefni. Samanber ráðleggingar um hreyfingu er æskilegt að hreyfa sig rösklega á hverjum degi, fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur samtals. Dagsformið er misjafnt og því er gott að muna að það er alltaf betra að hreyfa sig lítið eitt fremur en ekki neitt. Umfram allt ætti að takmarka langvarandi kyrrsetu og brjóta daginn reglulega upp með athöfnum sem fela í sér einhverja hreyfingu.



Allir ættu að geta fundið hreyfingu við sitt hæfi. Innandyra má kveikja á skemmtilegri tónlist og ganga, skokka eða dansa í t.d. 10–15 mínútur í senn, 2–3 sinnum yfir daginn. Útivera er alltaf hressandi og nærandi og þá ekki síst þegar tekist er á við erfiðleika. Til dæmis má ganga, skokka eða hjóla fyrirfram ákveðna leið eða vegalengd. Einnig er hægt að miða við tiltekinn tíma, t.d. ganga í 5–15 mín áður en snúið er til baka. Samhliða er gott að virkja skynfærin og horfa, hlusta, finna lykt og leggja áherslu á njóta en ekki bara þjóta. Jafnt inni sem úti má til viðbótar gera fjölmargar styrk- og teygjuæfingar.



Tilvalið er að nýta tæknina til að fá hugmyndir að æfingum og leikjum, skrásetja hreyfingu sína og fylgjast með framvindunni. Á vef Heilsuveru eru æfingamyndbönd og íþróttafélög, skólar og fleiri deila nú einnig fjölbreyttum æfingum sem nýtast börnum og fullorðnum. Gott er að festa tíma fyrir hreyfingu í dagsskipulaginu og ekki gefast upp þó áætlunin gangi ekki alltaf eftir. Þannig erum við betur í stakk búin að takast á við núverandi áskoranir og stöndum sterkari að þeim loknum.