

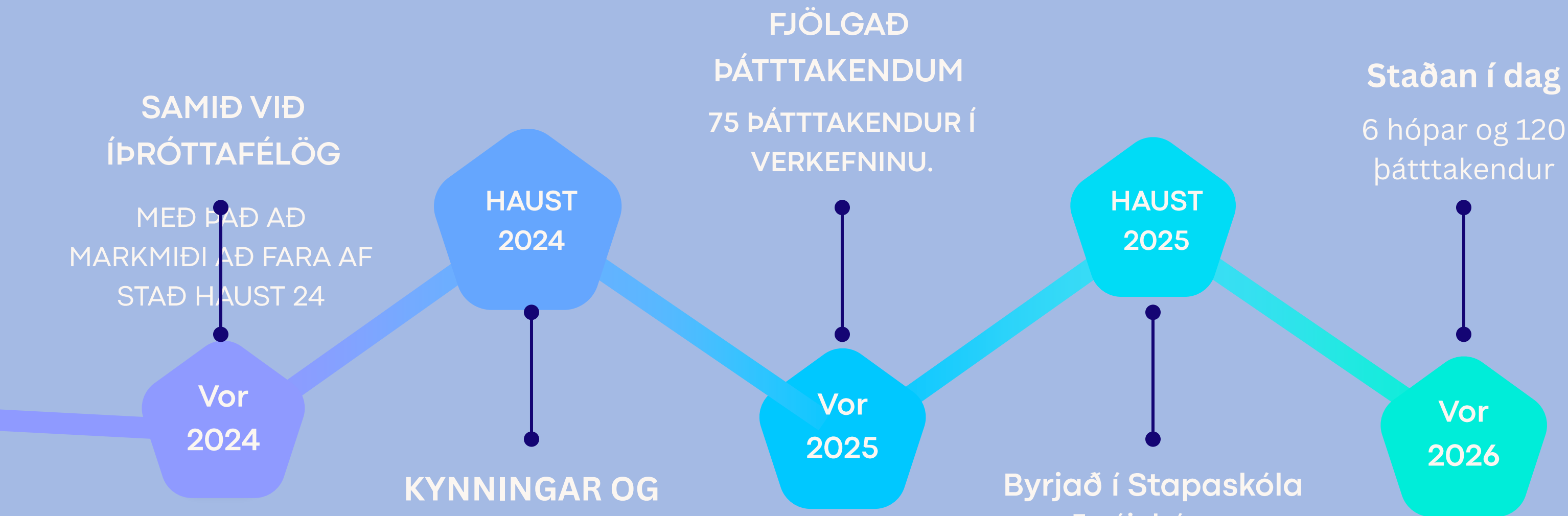
FRÍSK Í REYKJANESBÆ

Heilsuefning 60+

Stjórnendur og þjálfarar



Hvernig varð verkefnið til?



Markmið

01

Að bæta líkamlega, andlega og félagslega heilsu þátttakenda.

02

Skapa aðgengilegt og faglegt hreyfiúrræði fyrir íbúa 60+ í íþróttafélögum bæjarins.

03

Auka vitund þátttakenda um helstu áhrifaþætti heilsu og styrkja þar með heilsulæsi þeirra.

04

Styðja við farsæla öldrun með það að markmiði að lengja og bæta heilbrigð æviár.

Starfsemin

- Hóppjálfun í íþróttafélögnum Keflavík og Njarðvík
- Aðal áhersla á styrk, þol, liðleika og jafnvægi.
- 6 vikna æfingarplön
- Fagmantaðir þjálfarar með reynslu af þjónustu við aldurshópinn
- 20 manna hópar
- 4 hópar í Keflavík og tveir í Njarðvík
- Haust og vorönn
- Skráning fer fram á Abler



Kynningarfundur

Frísk í Reykjanesbæ

Heilsuefling fyrir 60 ára og eldri



- Mánudaginn 16. september
- Klukkan 15:00
- Sunnubraut 34, 230 Reykjanesbær

kef-nja@frisktilframtidar.com

ÆFING DAGSINS

JAFNVÆGISÆFINGAR

Pungaflutningur → Færa þyngdarpunkt fram í táberg og aftur í hæla án þess að fótur yftist upp frá gólfi.

Standa á öðrum fæti í 10 sek → Hægt að færa höfuð upp og niður eða til hægri og vinstri.



Styrktaræfingar

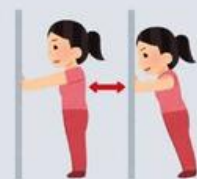
Framkvæmið æfingarnar hér að neðan í **þremur** umferðum, og framkvæmið **15x** hverja æfingu. Mikilvægt að hlusta á líkamann og stjórna ákefðinni eftir því.

1



Hnébeygjur /
Setjast og
standa upp

2



Armbeygjur
við vegg eða
borð

3



Þríhöfðapressur

4



Kálfalyftur

5



Uppstig eða
afturstig

6



Sikk/sakk
kviður



Teygjur & slökun

Haldið hverri teygju í 15–30 sekúndur.

NÆRING

FRÆÐSLU FYRIRLESTUR



Agnes Þóra Árnadóttir

Bsc í næringafræði

Msc í Íþróttanæringafræði

ÞJÓNUSTUMÍÐSTÖÐ NESVÖLLUM,
NJARÐARVELLIR 4,
260 REYKJANESBÆR

FIMMTUDAGINN 6. NÓVEMBER

KLUKKAN 13.00

OPIN ÖLLUM ÍBÚUM 60 ÁRA OG ELÐRI



JÚLÍ

SUMARBINGÓ

FRÍSK

Hægt er að merkja við ákveðið verkefni þegar því er lokið.

GÖNGUFERÐ 30 MÍNÚTUR	50X HNÉBEYGJUR	ÆFINGAR FYRIR JAFNVÆGI 15 MÍN	SKRIFA NIÐUR 10 ATRÍÐI HVAÐ ÞIÐ ERU PAKKLÁT FYRIR	500 METRAR SKRÍÐSUND BAKSUND EÐA BRINGUSUND
DREKKA VEL AF VATNI	200 X TRÖPPUR	GOLF MINIGOLF FRISBÍGOLF	DANSA VIÐ TÓNLIST Í 20 MÍNÚTUR	50 X ARMBEYGJUR
HUGLEIÐSLA EÐA ÖNDUNAR- ÆFINGAR	ÆFINGAR Í ÚTIÆFINGA- TÆKJUM		20 MÍNÚTNA TEYGJUR OG SLÖKUN	GÖNGUFERÐ UTANVEGAR
50X HÁAR HNÉLYFTUR	GÖNGUFERÐ 60 MÍNÚTUR	50X AXLAPRESSUR	50X AFTURSTIG	HITTA FÉLAGA ÚR HÖPNUM
2X HEIMAEFING	PLANKI 5 MÍNÚTUR	HJÓLA Í 30 MÍN INNI EÐA ÚTI	5X LEGGJAST NIÐUR Í GÓLF OG STANDA AFTUR UPP	GÖNGUFERÐ Í NÝJU UMHVERFI

kef-nja@frisktilframtidar.com

FRÍSK Í

Reykjanesbæ

60 ÁRA +



KYNNINGAR FUNDUR

✓ 12 ágúst í Stapaskóla
(dalsbraut 11, annari hæð)

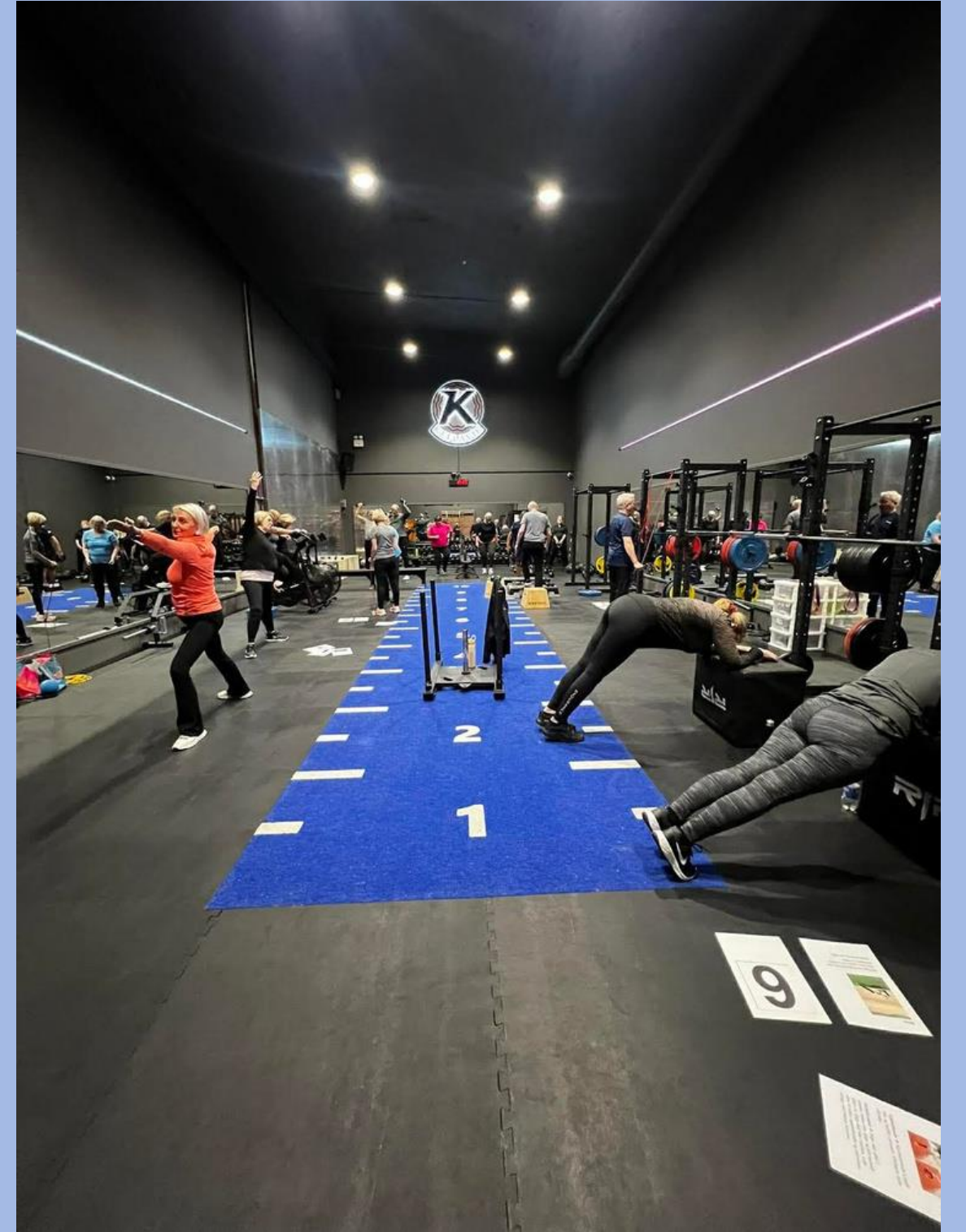
✓ Klukkan 11:00

✓ Styrktar, þol, liðleika og
jafnvægisþjálfun.

✓ Hægt að nýta hvatagreiðslur
fyrir 67 ára og eldri



kef-nja@frisktilframtidar.com





SPURNINGAR?