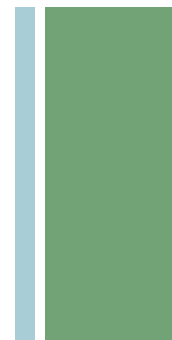
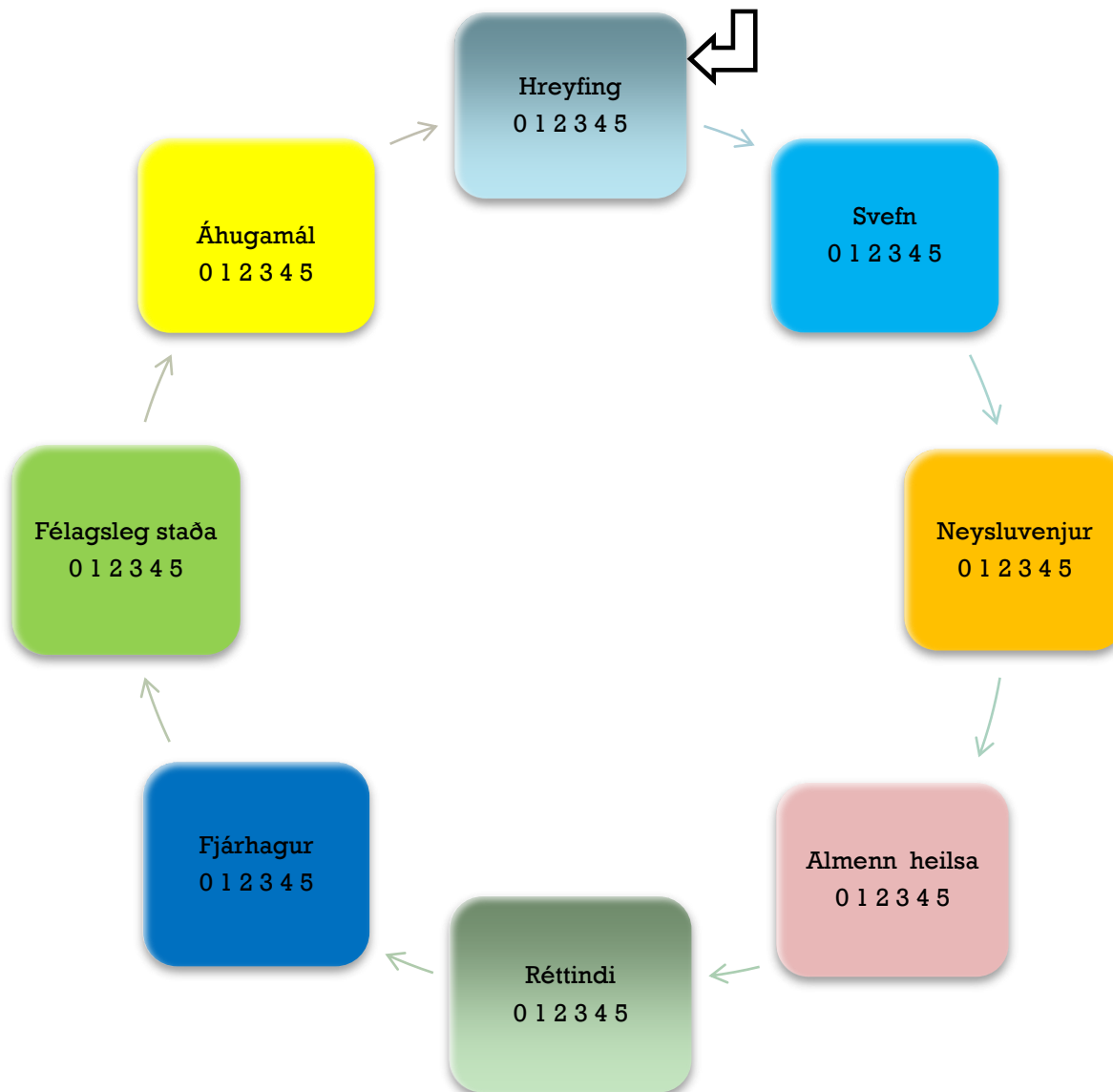




# Hreyfing

Heilbrigð sál og hamingjuríkara líf í  
hraustum líkama

# + Hringur lífsins

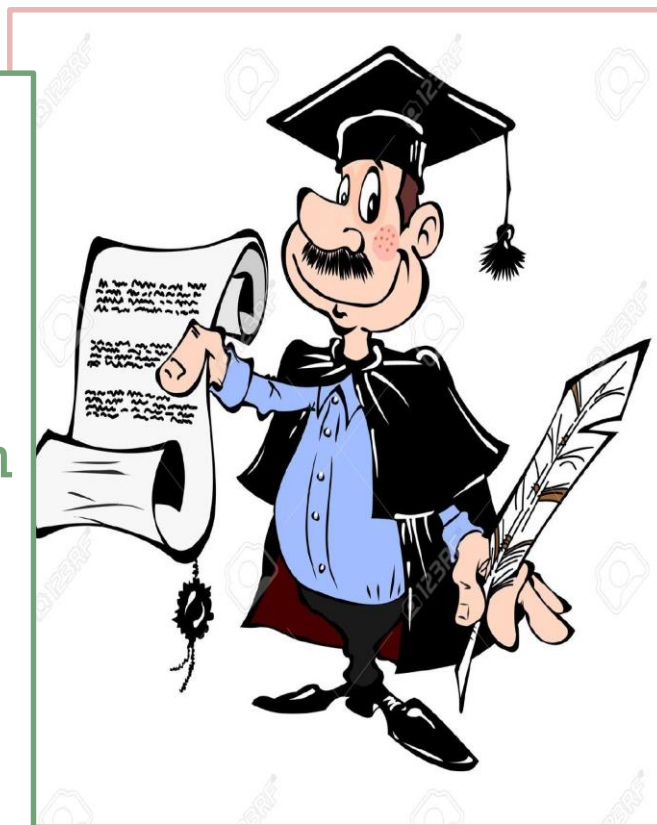


# Hreyfing og samfélagsleg umræða

## ■ Árið 1553

„ ....virkt í líkamsrækt því þannig væri hægt að viðhalda **hamingju**, líkamsgetu og **eðlilegum lífsvenjum**.”

Hefur þetta viðhorf breyst í dag?



# + Í dag ætlum við að skoða...

Hvað gerist í líkamanum við hreyfingu

Hvað þarf að hafa í huga varðandi val á hreyfingu

Hver eru langtímaáhrif hreyfingar

Hvernig er besta að byrja



# + En fyrst af öllu...

Hvað kemur upp í hugann þegar þið veltið fyrir ykkur skipulagðri hreyfingu í ykkar lífi?

Eflandi og jákvæðar  
hugsanir ?

eða

Neikvæðar og  
íþyngjandi hugsanir



# Af hverju eigum við að hreyfa okkur?

## Skammtíma áhrif

Líkamleg viðbrögð:

Endorfín

Slökun

Betra skapferli

Ánægðari í eigin skinni

Betri kynverur

## Langtíma áhrif

Aukin lífslöngun

Almenn vellíðan

Bætt sjálfsálit

Geðheilbrigði

Vitsmunaleg bæting

Viðhald og/eða seinkun á  
öldrunarbreytingum (hreyfing  
og færni)

Er viðhorf ykkar til reglubundinnar hreyfingar það sa

# Hvað þarf til þess að gera hreyfingu að venju?

## ■ Rútína og regla

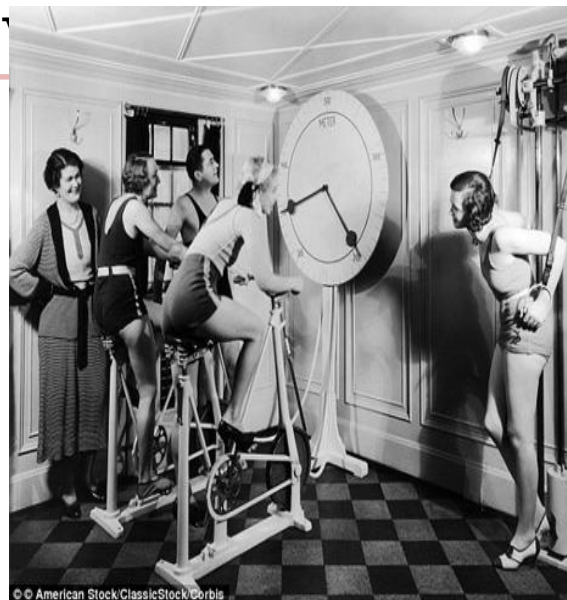
- Umgjörð
- Tímasetning
- Með hverjum

## ■ Byrja á raunhæfan hátt

- Bæta við hreyfingu í daglegar venjur (ganga t.d. meira)
- Ekki ætla sér of mikið í einu

## ■ Hreyfing sem gleður

- Bæði krefjandi og skemmtileg
- Skipta reglulega út hreyfingu eða velja



# Breyting á líkamanum og forvarnir

## Ávinningur af reglubundinni hreyfingu gagnvart öldrun líkamans:

Ónæmiskerfið (grunnkerfið sem þarf að fara vel með)

Hjarta og æðakerfið (sykursýki 2 ofl.)

Holdafar (Við erum það sem við borðum)

Stoðkerfið (styrkur – Liðleiki – jafnvægi)







# Örlítið meira um stoðkerfið...

Heldur okkur uppistandandi.

Styrkur: Þolæfingar,  
styrktarþjálfun

Liðleiki: forðast einhæfar  
hreyfingar

Jafnvægi: markvissar  
jafnvægisæfingar

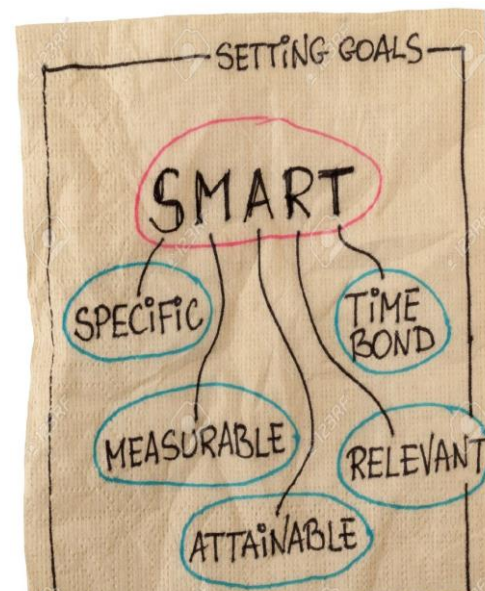


# Markmiðasetning

- S- Skýr / sértæk Læsileg og skiljanleg
- M- Mælanleg Vita hvenær þeim er náð
- A- Aðlaðandi Vekja áhuga
- R- Raunhæf Mega ekki taka of langa tíma.
- T- Tímasett Lokatími á markmið.

*Hugræn endursköpun á framtíðinni sem þú sækist eftir*

Hér á milli eru margvísleg „milli” markmið



# + Markmið-Velliðan

- Yfirmarkmið yfirleitt tengd við **velliðan**
- Markmið sem fara saman við **innri hvatir** og **langanir** eru árangursríkust.

# Markmið mín og virknitafla

- Hvernig verður dagleg virkni mín þegar ég kemst á eftirlaun?
- Best er ef hún hefur það **markmið** að auka lífshamingju, fjölga gæða stundum með nánusta fólki og rækta líkama og sál





# + Markmið mín og virknitafla

*Með forvinnu í upphafi breytingatímabils  
aukast líkur á ánægjulegri og mildari áhrifum*



Alamy CMR485



Photo By Rebecka Ryberg Skött©

