

Förum út að ganga



Lykilatriði fyrir heilsu og vellíðan er regluleg hreyfing. Að sameina hreyfingu og útiveru er ein skemmtilegasta leiðin til að halda sér og fjölskyldu sinni heilbrigðri og léttri í lund. Ganga er ein besta og ódýrasta líkamsrækt sem völ er á. Ganga er ekki bundin við sérstakan stað né tíma svo þú getur þjálfað þig þegar þú vilt. Hreyfing við hæfi eykur vellíðan og hreysti ásamt því að styrkja líkamann og bæta andlega líðan.

Vísbendingar hafa komið fram í ýmsum rannsóknum um góð áhrif útiveru á heilsu. Meðal jákvæðra áhrifa getur verið bætt einbeiting, hraðari bati í veikindum og minni streita. Til viðbótar þessu eru vísbendingar um að útivera hafi góð áhrif á tilfinningalíf, hegðun og andlega líðan, auk þess sem hún ýtir undir samskipti fólks. Hreyfingin gerir meira gagn ef hún er framkvæmd utandyra en innandyra og þar hefur dagsbirtan áhrif.

Dagleg hreyfing er nauðsynleg fyrir börn og ungmenni og stuðlar að eðlilegum vexti, þroska og andlegri vellíðan. Jákvæð reynsla af hreyfingu frá unga aldri eykur líkur á að þau tileinki sér lífshætti sem fela í sér reglulega hreyfingu til framtíðar.

Á fullorðinsárum er dagleg hreyfing mikilvæg til að viðhalda og bæta líkamleg og andleg afköst og vellíðan. Regluleg hreyfing auðveldar fólki að takast á við verkefni daglegs lífs, vinnur gegn streitu hægir á áhrifum og einkennum öldrunar og auðveldar fólki að hvílast betur.

Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis ættu fullorðnir að stunda miðlungs erfiða hreyfingu daglega í að minnsta kosti 30 mínútur. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að hvíla einkabílinn eins og kostur er og velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu eins og að ganga eða hjóla. Þannig má á einfaldan hátt uppfylla þarfir um lágmarkshreyfingu og njóta þess ávinnings sem því fylgir. Stærstu vöðvar líkamans eru virkjaðir, hjartað fær þjálfun og orkunotkun eykst. Auk þess sem ferðatíminn er nýttur til ókeypis heilsuræktar og þannig er hægt að spara kostnað vegna einkabílsins, draga úr umferðarþunga og stuðla að heilnæmara lofti. Einnig er gott að nýta hádegishlé eða önnur vinnuhlé til hreyfingar. Röskar gönguferðir þurfa t.d. ekki að taka langan tíma, kosta ekkert og geta boðið upp á skemmtilega samveru með vinnufélögum.

Sigríður Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur

