

Hreyfing í sumarfríinu

Fuglasöngur, börn að leik, hljóð í sláttuvél og ilmandi grilllykt. Sumarið er loksins komið í allri sinni dýrð með tilheyrandi kósýheitum. Íslendingar eru duglegir að njóta sumarsins enda ekki skrýtið eftir langan og dimman vetur. Flest okkar eru meðvituð um mikilvægi hreyfingar og ávinning þess að borða hollan og góðan mat, þó einhverjir eigi enn eftir að hrinda því í framkvæmd. Stíft vetrar-prógram þar sem fólk reynir eftir bestu getu að samþætta vinnu, fjölskyldu og heilsurækt er komið á pásu. Við taka ferðalög, grillsteikur, sósur og snakk með kaldann á kantinum í góðum félagsskap. Stundum aðeins meira en gott þykir, sérstakleg þegar sólin lætur sjá sig marga daga í röð. Árangurinn af slíkum lífsstíl leggst misjafnlega vel í fólk og oftast en ekki má heyra „ég hefði átt“ þegar hausta tekur. Hinn gullni meðalvegur er nefnilega bestur allt árið um kring og í raun ekki svo flókið þrátt fyrir sumarfrí, skólalokanir og grillveislur. Gönguferðir og hjólatúrar með fjölskyldunni er alltaf skemmtilegt og fyrir þá sem vilja fara skrefinu lengra geta stoppað og tekið armbeygjur, planka, hnébeygjuhopp eða froska til að ná púlsinum upp ef litlir fætur hægja á ferðinni. Við marga hjólastíga eru upphíffingarstangir sem hægt er að stoppa við og leika sér.

Ekki er ólíklegt að börnin taki þátt enda finnst þeim gaman að prófa eitthvað nýtt. Fjölskyldufótboltinn er alltaf jafn vinsæll og auðvelt að nota sundferðir til að taka nokkra spretti. Hlaupaskórnir eru ómissandi í sumarbústaðinn, það er fátt betra en að taka einn hring og skella sér svo í pottinn.



Fyrir þá sem eiga erfiðara með að koma sér af stað, hvar sem er hvenær sem er, þá er hægt að taka saman 20 mín prógram með nokkrum æfingum sem þú endurtekur í 30 sekúndur og hvílir í 10 sekúndur á milli. Æfingar sem hægt er að gera á staðnum og án tækja. Nýta má garðbekki fyrir uppstig og dýfur. Bootcamp spilið er án efa besta gjöfin sem börnin mín hafa fengið frá jólasveininum. Því má pakka niður með kleinupokanum og notast við jafnt inni sem úti. Svo eru verk eins og garðsláttur og bera á pallinn sem líta má á sem ákveðna líkamsrækt. Öll hreyfing telur sama að hvaða tegund hún er. Við þetta má svo huga að mataræðinu, velja að grilla fisk og kjúkling, nota léttari sósur og skera niður ávexti og grænmeti. Jarðaberjum dýpt í dökktt súkkulaði er góður eftirréttur og múslistykki með hnetum og fræjum kjörinn millibiti. Svo er að muna að drekka vel af vatni, milli þess sem við tökum einn og einn kaldann og syngjum Rabbabara Rúna.

Eigi þið dásamlegt sumar!

Dóra Mjöll Hauksdóttir, hjúkrunarfræðingur.