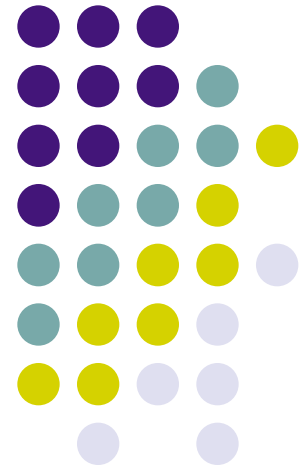
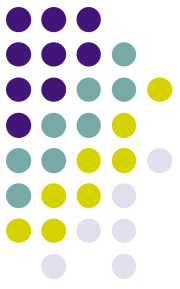


# Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar

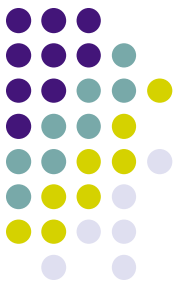
Hvers vegna þjálfum við?  
Hversu mikið er nóg?



# Kyrrseta er stærsti áhættuþáttur í ótímabærum dauða



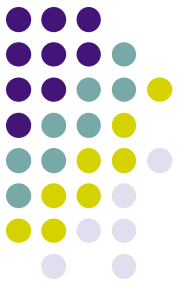
- Hreyfing er það “lyf” / meðferðarform sem hefur breiðustu virknina.
- Hreyfing hægir á þróun ýmissa sjúkdóma.
- Eykur lífsgæði, bætir heilsu og mikilvæg sem forvörn ýmissa sjúkdóma.



# Breytingar sem verða í líkamanum með árunum

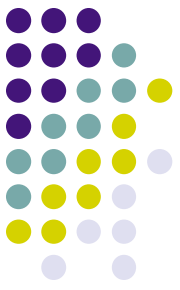
- Minnkað úthald,
- Minnkaður vöðvastyrkur og stífari liðir,
- Lélegra jafnvægi og verri sjón,
- Minni viðbragðsflýtni,
- Aukin beinþynning,
- Stóraukin tíðni ýmissa sjúkdóma s.s. eins og hjarta og æðasjúkdóma, krabbameins, sykursýkis og gigt.

# Framhald-öldrunarbreytingar



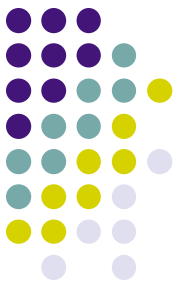
- Breytingar á öndunarfærum,
- Hægari melting,
- Breytt svefnmynstur,
- Lélegri líkamsstaða.

# Er hægt að hafa áhrif á þessar öldrunarbreytingar með þjálfun?



- Lengir markviss þjálfun lífið?
  - ✓ *Seinkar hrörnunarbreytingum,*
  - ✓ *Minnkar líkurnar á sjúkdómum,*
  - ✓ *Aukið mótstöðuafli líkamans,*
  - ✓ *Minnkar líkur á ótímabærum dauða.*
- Eykur markviss þjálfun lífsgæðin?
  - ✓ *Betri líkamleg, andleg og félagsleg líðan,*
  - ✓ *Viðheldur sjálfbjargargetu lengur,*
  - ✓ *Eykur lífi við árin.*

# Líkamlegur ávinningur af reglubundinni hreyfingu

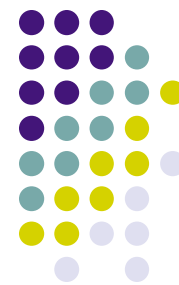


- Aukinn vöðvastyrkur,
- Bætt jafnvægi sem leiðir af sér minni byltuhættu,
- Aukið úthald almennt og við athafnir daglegs lífs,
- Aukinn liðleiki,
- Hægir á beinþynningu,
- Dregur úr verkjum,
- Bætir starfsemi hjarta og æðakerfis,

# Líkamlegur ávinningur af reglubundinni hreyfingu



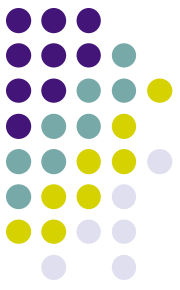
- Styrkir ónæmiskerfið,
- Bætir svefn,
- Eykur brennslu og hjálpar þar með til við að viðhalda/draga úr líkamsþyngd,
- Betri líkamsstaða,
- Jákvæð fyrirbyggjandi áhrif á ýmsa sjúkdóma, t.d. hjarta- og æðasjúkdóma, áunna sykursýki, brjóst- og ristilkrabbamein, beinþynningu, kvíða og þunglyndi.



# Vöðvastyrkur

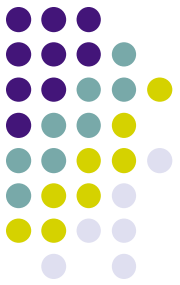
- Hægt að auka vöðvastyrk og vöðvamassa á hvaða aldri sem er.
- Rannsókn: Karlmenn (60-72 ára) fóru í 12 vikna styrktarþrógramm. Náðu sömu prósentulegri styrktaraukingu og ungir karlmenn.
- Rannsókn. 10 þátttakendur, meðalaldur 90,2, 8 vikna styrktarþrógramm. 174% aukning á styrk (jafnt bæði hjá körlum og konum). Að auki áttu þátttakendur auðveldara með að standa upp af stól, meiri gönguhraði og tveir losnuðu við stafinn.





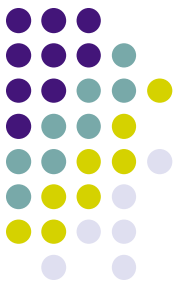
# Almennt úthald og þol

- Þeir sem eyddu 2000 kcal á viku (samsvarar 3 km göngu á dag) voru í 39% minni áhættu á að fá hjartaáfall en kyrrsetumenn.
- 45 ára karlmenn sem æfðu reglulega. Við 55 ára aldur hafði þeim tekist að viðhalda sömu gildum á blóðþrýstingi, vöðvamassa og þoli.
- Mesti ávinningurinn að fara úr því að hreyfa sig ekki neitt í að hreyfa sig eitthvað (t.d. ganga í 30 mín nokkrum sinnum í viku).



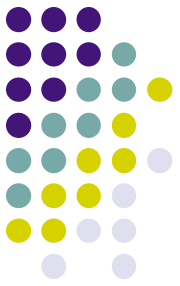
# Liðleiki

- Þurfum ákveðinn liðleika við athafnir daglegs lífs.
- Hreyfiferilsæfingar (hreyfa út allan liðferilinn) getur aukið liðleikann um 20-50%.
- Gott að taka bæði teygjur og liðferilsæfingar til að vinna á móti styttingum í vöðvum og stirðnunar í liðum.
- Huga sérstaklega að liðleika í ökklum, mjöðmum, brjóstbaki og öxlum.

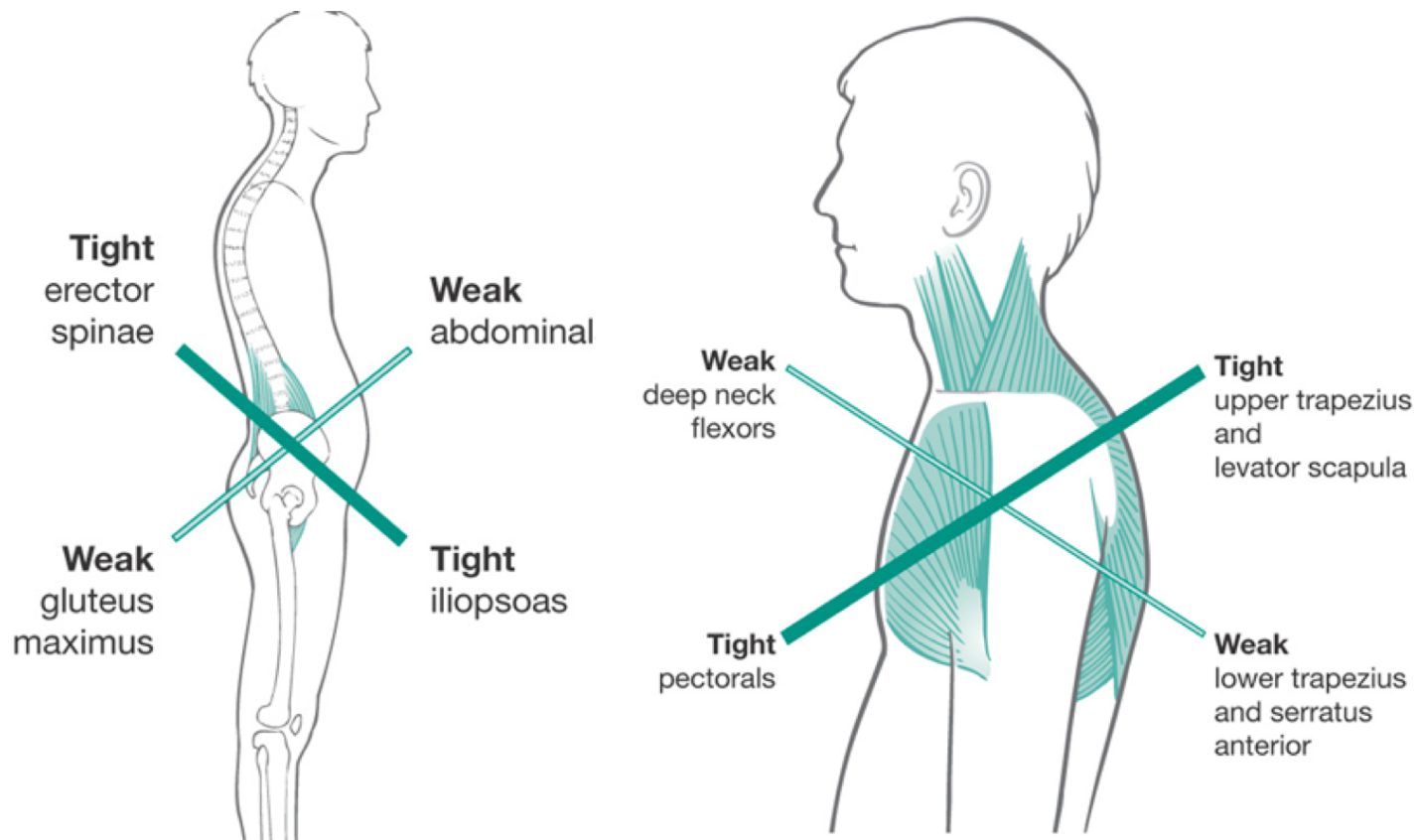


# Góð líkamsstaða

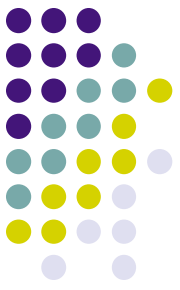
- Sumir vöðvar hafa tilhneigingu til að slappast.  
-> Þurfum að styrkja þá.  
*Dæmi: Á milli herðablaða, kvið- og framanlærisvöðvar og réttivöðvar í mjöðm.*
- Sumir vöðvar hafa tilhneigingu til að vera stuttir og stífir. -> Þurfum að teygja þá.  
*Dæmi: Brjóstvöðvar og aftanlærisvöðvar.*
- Bætir öndun og minnkar álag á liði.
- Mikilvægt að bera sig vel.



# Líkamsstaða



# Andlegur/hugrænn ávinningur af reglubundinni hreyfingu

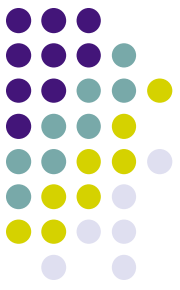


- Minni streita.
- Bætir minni og rökhugsun, hægir á heilahrörnun,
- Hægir á hrörnun í taugakerfinu, eykur viðbragð,
- Dregur úr þunglyndi og kvíða og ýmsum öðrum andlegum kvillum,
- Betri andleg líðan, eykur framleiðslu á “vellíðurhormóni”,
- Eykur félagslega virkni.



# Hversu mikið er nóg?

- Meðal erfið hreyfing (eins og rösk ganga), í 30 mín. á dag.
- Styrkjandi og liðkandi æfingar 2-3x í viku til að viðhalda hreyfigetu og vöðvastyrk.
  - Ráðleggingar hjá Landlæknisembættinu.



# Hversu mikið er nóg?

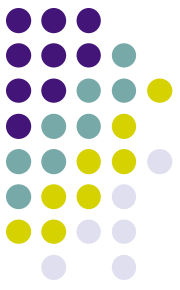
- Miðlungs erfið hreyfing í 2 og háfa klukkustund á viku eða meiri ákefð í 75 mín. á viku eða sambland af þessu tvennu.
- Til viðbótar styrktarþjálfun 2x í viku til að viðhalda vöðva- og beinmassa.
  - Ráðleggingar ACE (American Council on exercises)



# Hversu mikið er nóg?

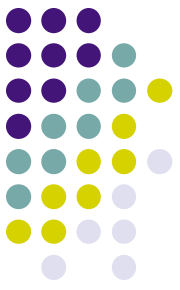
- 150 mínútur á viku á hæfilegu álagi.
- 30 mínútur á dag í 5 daga eða 3x10 mínútur eða 2x15 mínútur.
- Styrktar og liðleikabjálfun 2-3x í viku.
  - Ráðleggingar Amerísku hjartasamtakanna





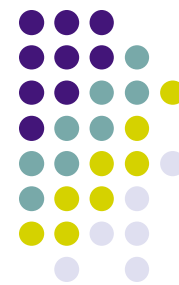
# Hversu mikið er nóg (H&L)?

- 5x í viku á miðlungs ákefð (5-6 á skalanum 1-10) eða 3x í viku á meira álagi (7-8).
- Meðalákefð í 30 mínútur samtals, 20 mínútur ef æft á meira álagi.
- Styrktaræfingar a.m.k. 2x í viku. 8-10 æfingar, 10-15 endurtekningar.
- Liðferilsæfingar, teygjur og jafnvægisæfingar a.m.k. 2x í viku.



# Hversu mikið er nóg?

- Öll hreyfing betri en enginn,
- Mesti ávinningurinn er að fara úr engri hreyfingu og í einhverja,
- Jafnvel 45-75 mín. ganga í viku minnkar líkur á hjartasjúkdómum og fleiri sjúkdómum,
- Tíðni, lengd og ákefð fer eftir hvers konar ávinningi fólk er að leita eftir.



# Hafa í huga

- Hreyfingin á að snúast um að auka lífsgæði, vellíðan og betri heilsu.
- Sýna skynsemi og byrja rólega.
- Muna að ákefð, tíðni og lengd má vera breytilegt en hafa í huga að hreyfing er lífstíll ekki áttak.



# Hreyfiseðill

- 5 heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu taka þátt í tilraunaverkefni þar sem læknar skrifa uppá hreyfingu í stað lyfseðla.
- Hefur gefist vel víða erlendis t.d. í Svíþjóð.
- Aðallega notað við lífstíllssjúkdómum t.d. háþrýstingi, sykursýki (týpu 2), þunglyndi og kvíða.



# Hreyfivenjur

- Ekki gleyma að hreyfing í daglegu lífi skiptir líka máli,
- Hreyfing í vinnu, skóla og við heimilisverk,
- Hreyfing í frítíma,
- Ferðast milli staða,



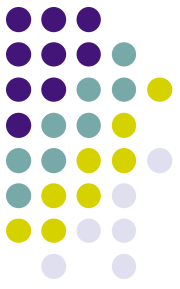
# Frábendingar fyrir þjálfun

- Svimi,
- Ógleði,
- Mikil mæði,
- Verkur í brjósti,
- Ónotatilfinning í líkamanum,



# Áður en þjálfun hefst

- Lyf og áhrif þeirra á viðbrögð líkamans við auknu álagi.
- Undirliggjandi sjúkdómar.
- Blóðþrýstingur, kólesteról, hjartslátt og blóðsykur.



# Kynnið ykkur hvað er í boði

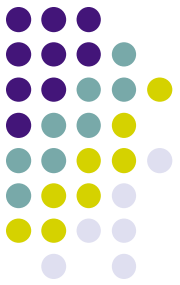
- Hvers konar hreyfing hentar mér?
- Hvenær ætla ég að stunda hana (tími dags og hvaða daga)?
- Hvaða búnað þarf ég að hafa?
- Hvernig ætla ég að halda mér við efnið?





# Gangi ykkur vel og munið...

- ..að lífstíll fólks ræður mun meiru um heilsufar þess með hækkandi aldri en erfðafræðilegir þættir.
- ..að við berum sjálf ábyrgð á eigin heilsu.



**Takk fyrir !**