



**Ráðleggingar um  
hreyfingu**

## Ráðleggingar um hreyfingu

### Hreyfing skiptir máli

Regluleg hreyfing hefur fjölbættan ávinning fyrir heilsuna eins og vísindarannsóknir staðfesta. Þeir sem hreyfa sig reglulega minnka meðal annars líkurnar á að fá kransæðasjúkdóma, heilablóðfall, sykursýki af tegund 2, sumar tegundir krabbameina, stoðkerfisvandamál og geðröskun. Umfram allt eykur regluleg hreyfing líkurnar á að fólk lifi lengur og við betri lífsgæði en annars.

Kyrrseta getur haft slæmar afleiðingar fyrir heilsu og fjárhag fólks og það er ekki síður mikið í húfi fyrir samfélagið í heild. Margar þjóðir hafa áætlað kostnað samfélagsins vegna kyrrsetu landsmanna, meðal annars beinan kostnað vegna meðferðar á lífsstílstengdum sjúkdómum, og óbeinan kostnað vegna veikindafjarvista. Byggt á niðurstöðum slíkra rannsókna áætla Evrópuskrifstofa Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar að kyrrseta geti kostað Evrópuþjóðir sem svarar um 15.000-30.000 krónum á hvern íbúa á ári eða um 4,7-9,4 milljarða ef miðað er við íbúafjölda á Íslandi í upphafi árs 2008.

### Breyttar hreyfivenjur þjóðarinnar

Tækniþróun undanfarinna áratuga hefur stuðlað að gríðarlegum framförum á mörgum sviðum en um leið hefur dregið úr að hreyfing sé eins sjálfsagður og eðlilegur hluti af daglegu lífi og áður var. Takmörkuð gögn liggja fyrir um hreyfingu Íslendinga í árána rás og því er erfið að segja til um hvernig þróunin hefur verið á síðustu árum og áratugum. Samanburður hefur einnig reynst erfiður þar sem mælitækin hafa verið að breytast og sömuleiðis viðmið um æskilega hreyfingu. Kannanir benda þó til að meirihluti fullorðinna hreyfi sig ekki í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu og ýmsar vísbendingar eru um að kyrrseta hafi aukist í daglegu lífi landsmanna. Má þar nefna vaxandi ofþyngd meðal fólks og stórauðna bílaeign. Hreyfing minnkar með hækkandi aldri, stúlkur hreyfa sig minna en drengir, taka síður þátt í íþróttastarfi og detta fyrr út úr slíku starfi. Ungmennti af báðum kynjum hreyfa sig minna um helgar en á virkum dögum og langvarandi kyrrseta við afþreyingu við sjónvarps- og tölvuskjá er áhyggjuefni.

### Hverjum eru ráðleggingarnar ætlaðar og hver er tilgangur þeirra?

Tilgangur Lýðheilsustöðvar með útgáfu ráðlegginga um hreyfingu er að stuðla að því að sem flestir landsmenn á öllum aldri hreyfi sig nóg til að vernda og bæta heilsuna. Ráðleggingunum er ætlað að auka þekkingu fagfólks og annarra á hreyfingu, skapa jákvætt viðhorf til hreyfingar, auka hæfni til að greina hreyfivenjur og gera áætlanir um aukna hreyfingu ef þörf er á. Í ráðleggingunum er lögð áhersla á að miðlungserfið hreyfing hafi góð áhrif á heilsuna vegna þess að erfið hreyfing höfðar ekki til allra.

### Á hverju byggjast ráðleggingarnar?

Þetta er í fyrsta sinn sem ítarlegar hreyfiráðleggingar eru gefnar út á Íslandi en áður hafa ráðleggingar um hreyfingu meðal annars verið gefnar út með ráðleggingum um mataræði og næringarefni. Ráðleggingarnar taka mið af innlendum og erlendum rannsóknum á sviði hreyfingar og heilsu, þeim hreyfiráðleggingum sem koma fram í norrænu næringarráðleggingunum frá 2004, ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og ráðleggingum annarra þjóða, svo sem Dana og Ástralá. (Sjá ítarefni og heimildir).

### Hollt mataræði er hluti af heilbrigðum lífnaðarháttum

Góð næring og dagleg hreyfing er nauðsynleg undirstaða heilbrigðs lífs. Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar-manneldisráðs um mataræði og næringu gilda fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Hollur matur, hæfilegt magn og reglulegar máltíðir eru grundvöllur góðra matarvenja. Þar er mikilvægt að velja fjölbreytta fæðu í hæfilegu magni og þá fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurvörur, fisk, þorskalýsi, magurt kjöt og fleira. Góðar matarvenjur eru svo aftur undirstaða þess að fólk hafi orku og löngun til þess að hreyfa sig.

## Hreyfing og lýðheilsa

bls. 2

### 1. Hreyfum okkur daglega

Börn og unglingar - Minnst 60 mínútur daglega

bls. 6

Fullorðnir - Minnst 30 mínútur daglega

bls. 8

Roskið fólk - Minnst 30 mínútur daglega

bls. 10

Meðganga - Minnst 30 mínútur daglega

bls. 12

### 2. Takmörkun kyrrsetu - metum eigin hreyfivenjur

bls. 14

### 3. Notum göngu eða hjólreiðar sem ferðamáta

bls. 16

### 4. Hreyfum okkur í vinnu og skóla

bls. 18

### 5. Hreyfum okkur í frítímanum

bls. 20

### 6. Borðum hollt fæði

bls. 22

### 7. Hreyfum okkur daglega, óháð holdarfari

bls. 24

### Hreyfihringurinn

bls. 26

### Dæmi um miðlungserfiða og erfiða hreyfingu

bls. 27

### Ítarefni og heimildir

bls. 28

## Hreyfing og lýðheilsa

Hreyfing hefur frá örófi alda verið ein af grundvallarathöfnun mannsins. Menn þurftu að leggja að baki langar vegalengdir til að draga björg í bú og ýmis verkefni daglegs lífs kröfðust líkamlegrar áreynslu. Hröð tækniþróun síðustu ár og áratugi hefur hins vegar orðið til þess að hreyfing er hverfandi hluti af daglegu lífi margra. Fólki notar í vaxandi mæli vélknúin farartæki, atvinna og ýmis heimilisverk krefjast minni líkamlegrar áreynslu en áður og fólk ver fítíma sínum oftar í kyrrsetu en áður var, svo sem við tölvu eða sjónvarp. Við þessar aðstæður verður fólk að kappkosta að velja hreyfingu í stað kyrrsetu í daglegu lífi til að viðhalda heilbrigði og vellíðan.

### Hreyfing

Hreyfing er almennt skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld.

Hreyfing er því yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti, t.d. að ferðast á milli staða gangandi eða á hjóli, heimilisstörf, garðvinnu, ýmiss konar leiki, íþróttir og aðra skipulagða þjálfun.

**Hreyfingu má einnig skilgreina út frá fjórum meginþáttum:**

- ákefð (hve erfitt),
- tíma (hve lengi),
- tíðni (hve oft),
- tegund (hvers konar hreyfing).

### Heilsa

Heilsa er skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.

### Lýðheilsa

Lýðheilsa er hugtak yfir almennt heilsufar þjóðar eða þjóðfélagshóps. Lýðheilsustarf miðar að því að viðhalda og efla heilbrigði fólks, með forvarnarstarfi og samfélagslegri ábyrgð á heilbrigði. Starfið byggist á samstarfi ólíkra fræðigreina og tekur m.a. til efnahagslegra og félagslegra áhrifaþátta.

### Hreyfing til heilsubótar

Hreyfing til heilsubótar er hvers konar hreyfing, sem er að minnsta kosti miðlungserfið, og bætir heilsu og færni án þess að valda skaða eða áhættu.

### Líkamshreysti

Líkamshreysti er samheiti yfir eiginleika sem fólk býr yfir eða öðlast og tengjast getunni til að hreyfa sig. Hugtakið nær m.a. yfir afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis sem og vöðvastyrk, liðleika og samhæfingu.

### Þjálfun

Þjálfun er skipulögð, markviss og endurtekin hreyfing sem ætlað er að bæta eða viðhalda einum eða fleiri þáttum líkamshreysti.

### Íþróttir

Íþróttir er hugtak sem yfirleitt er tengt starfsemi skipulagðra íþróttafélaga. Hér eru íþróttir skilgreindar sem hreyfing sem stunduð er við þjálfun eða keppni á vegum íþróttasamtaka. Þannig er lítið á að íþróttir falli sem sérhæfðari og skipulagðari þáttur undir yfirgripsmikla skilgreiningu hreyfingar.

### Kyrrseta

Kyrrseta jafngildir lítilli hreyfingu og hana má skilgreina sem ástand þar sem orkunotkun líkamans er nálægt því sem gerist í hvíld. Þetta þýðir að fólk, sem hreyfir sig lítið í vinnu og fítíma, situr eða liggur mikið og notar að mestu vélknúin farartæki, telst vera kyrrsetufólk.

### Miðlungserfið hreyfing

Miðlungserfið hreyfing er hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjulega en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif og að hjóla, synda eða skokka rólega (sjá töflu 4, bls. 27).

### Erfið hreyfing

Erfið hreyfing er hreyfing sem krefst meira en sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu eru rösk fjallganga, snjómokstur, hlaup og flestar íþróttir og önnur þjálfun sem stunduð er með árangur í huga (sjá töflu 4, bls. 27).

**Mikilvægt er að hafa hugfast að mismunandi líkamsástand fólks þýðir að það sem reynist einum miðlungserfið hreyfing getur reynst öðrum erfið hreyfing.**



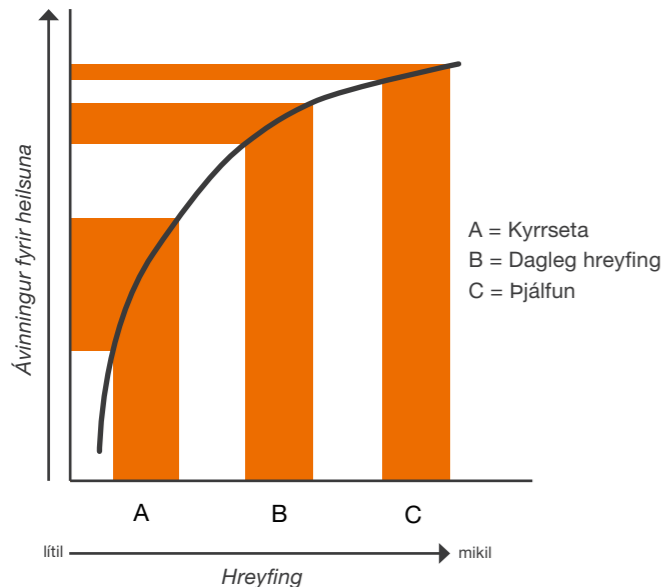
## Mikilvægi hreyfingar fyrir lýðheilsu

Rannsóknir staðfesta að regluleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir heilsu og vellíðan alla ævi. Hreyfing minnkar líkurnar á flestum langvinnnum sjúkdómum, eins og sjá má af samantekt Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) í töflu 1. Ávinningurinn af því að hreyfa sig takmarkast ekki við að fyrirbyggja sjúkdóma eða halda þeim í skefjum heldur eykur hreyfing líkamshreysti, vellíðan og lífsgæði almennt. Þetta er ekki síst mikilvægt fyrir roskið fólk þar sem regluleg hreyfing getur aukið líkurnar á að það sé lengur sjálfbjarga. Auk beinna áhrifa á heilsu og líðan geta lífnaðarhættir, sem fela í sér daglega hreyfingu, skapað tækifæri til að mynda og styrkja félagsleg tengsl. Hreyfing er einnig tengd öðrum heilbrigðum lífsháttum svo sem góðu mataræði og reykleysi og getur hjálpað til við aðrar jákvæðar breytingar á lífsháttum.

Tafla 1. Samantekt yfir tengsl hreyfingar og heilsu

| Heilsufar             | Áhrif hreyfingar |
|-----------------------|------------------|
| Hjartasjúkdómar       | Minni hætta      |
| Heilablóðfall         | Minni hætta      |
| Ofþyngd og offita     | Minni hætta      |
| Sykursýki af tegund 2 | Minni hætta      |
| Ristilkrabbamein      | Minni hætta      |
| Brjóstakrabbamein     | Minni hætta      |
| Heilbrigði stoðkerfis | Bætir            |
| Föll hjá rosknu fólki | Minni hætta      |
| Andleg líðan          | Bætir            |
| Punglyndi             | Minni hætta      |

Ekki er langt síðan ráðleggingar um hreyfingu miðuðust við þá tegund hreyfingar sem viðheldur eða bætir líkamshreysti, s.s. afköst lungna, hjarta og æðakerfis. Þannig var talið að hreyfing þyrfti að vera erfið til að hún skilaði árangri. Síðan hafa fjölmargar rannsóknir staðfest að miðlungserfið hreyfing hefur líka jákvæð áhrif á heilsuna þó svo að hún hafi ekki endilega áhrif á áðurnefnd afköst. Þetta má glögglega sjá á mynd 1. Mestur ávinningur verður þegar kyrrsetufólk (A) tekur upp lífnaðarhætti sem fela í sér daglega hreyfingu (B). Skipulagðri þjálfun fylgir enn meiri ávinningur (C) sem þó takmarkast við getu hvers og eins. Út frá sjónarhorni lýðheilsu er því mikilvægast að færri verði í hópi þeirra sem lifa kyrrsetulífi og fleiri hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu.



Mynd 1. Samspil hreyfingar og heilsu. Aukinni hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsuna. Ávinningurinn er mestur fyrir kyrrsetufólk sem byrjar að stunda daglega hreyfingu.

Pate o.fl., 1995

## Þættir sem hafa áhrif á hreyfingu

Til að hafa áhrif á hreyfivenjur fólks er nauðsynlegt að þekkja þá þætti sem geta haft áhrif á daglega hreyfingu. Þeir eru fjölmargir og snúa bæði að einstaklingnum sjálfum og umhverfi hans. Hér á eftir eru nokkrir slíkir þættir nefndir.

### Einstaklingsbundnir þættir sem hafa áhrif á hreyfingu

Algeng atriði, sem fólk nefnir að komi í veg fyrir daglega hreyfingu, eru: tímaskortur, þreyta, áhugaleysi og óþryggi. Þegar kemur að ákvörðun um að hreyfa sig er því lyklatriði að nánasta umhverfi (sjá Umhverfisþættir sem hafa áhrif á hreyfingu) hafi jákvæð áhrif meðal annars á eftirfarandi þætti sem snúa að einstaklingnum sjálfum:

- **Þekking**, til dæmis á ráðleggingum um hreyfingu (hvað er æskileg hreyfing?) og mikilvægi hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan.
- **Viðhorf** til hreyfingar getur m.a. haft áhrif á forgangsröðun í daglegu lífi. Hversu mikilvæg er dagleg hreyfing fyrir mig og mína? Hef ég ánægju af því að hreyfa mig?



- **Trú á eigin getu** til þess að stunda hreyfingu daglega. Hér hefur m.a. áhrif hvernig einstaklingar skynja ýmsar hindranir fyrir hreyfingu og færni viðkomandi í að yfirvinna þær.

### Umhverfisþættir sem hafa áhrif á hreyfingu

Þegar allt kemur til alls er það einstaklingurinn sjálfur sem verður að hreyfa sig. Ef hindranirnar virðast vera of margar eða óyfirstíganlegar er hins vegar ólíklegra að viðkomandi hreyfi sig. Rannsóknir hafa leitt í ljós að þegar nánasta umhverfi hvetur til hreyfingar (er hreyfivænt) finnur fólk síður fyrir hindrunum og er því líklegra en ella til að stunda daglega hreyfingu.

#### • Félagslegt umhverfi

Mikilvægt er að félagslegt umhverfi einstaklinga og samfélagshópa sé þannig að það stuðli að hreyfingu. Má þar sem dæmi nefna að foreldrar, vinir, kennarar og heilbrigðisstarfsfólk veiti fræðslu um hreyfingu og hvetji til ástundunar hreyfingar. Framboð á og þátttökugjöld í skipulögðu starfi, sem felur í sér hreyfingu, svo sem í skólum, á vinnustöðum og hjá frjálsum félagasamtökum, hefur áhrif á hversu auðvelt fólk á með að taka þátt í slíku starfi. Að sama skapi getur niðurgreiðsla á ýmissum konar þjónustu og vörum, sem tengjast hreyfingu, komið í veg fyrir að kostnaður sé hindrun og þannig stuðlað að jöfnum tækifærum til hreyfingar, óháð fjárhag eða félagslegri stöðu.

#### • Manngert umhverfi

Mikill kostur er að eiga greiðan aðgang að margs konar náttúrulegum svæðum til útivistar utan byggðar. En það er einnig mikilvægt að hreyfing sé raunhæfur og auðveldur kostur í byggð. Sem dæmi má nefna að staðsetning og gæði grænna svæða, leikvalla og annarra íþróttamannvirkja hefur áhrif á nýtingu þeirra

og á þeirri þjónustu sem þar er boðin. Fólk velur einnig fremur göngu eða hjóleiðar sem ferðamáta ef leiðirnar á milli áfangastaða (t.d. heimilis, vinnustaðar og verslana) eru vel tengdar með þéttu og öruggu stíganeti, sem er opið allan ársins hring.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin leggur áherslu á að allir þjóðfélagsþegnar hafi jöfn tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu. Líkt og komið hefur fram hafa afar mörg og ólík atriði á öllum stigum samfélagsins áhrif á það hvort fólk hreyfir sig. Þess vegna leggur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin áherslu á að aukin hreyfing sé ekki aðeins samstarfsverkefni þeirra sem sinna heilbrigðis-, mennta- og íþróttamálum heldur einnig t.d. þeirra sem starfa að skipulags- og samgöngumálum sem og félags- og umhverfismálum.





## Hreyfum okkur daglega

### BÖRN OG UNGLINGAR MINNST 60 MÍNÚTUR DAGLEGA

*Hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið og heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Æskilegt er að hafa fjölbreytni og gleði að leiðarljósi.*

### Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglunga

Jákvæð reynsla af hreyfingu á unga aldri eykur líkurnar á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsárum. Dagleg hreyfing er börnum og unglungum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að þjálfra hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.

### Ráðleggingar

- Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega. Hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið\*. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.
- Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti líkamshreysti, þar á meðal afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis sem og vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu. Kröftug hreyfing, sem reynir á beinin, er sérstaklega mikilvæg fyrir og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.
- Börn og unglingar ættu ekki að verja meira en 2 klukkustundum daglega í tölvuleiki eða aðra afþreyingu sem fram fer á skjá, svo sem við tölvu eða sjónvarp.

### Hreyfing minnkar með hækkandi aldri

Rannsóknir benda til að íslensk börn hreyfi sig minna eftir því sem þau verða eldri. Stúlkur hreyfa sig minna en drengir, taka síður þátt í íþróttastarfi og hætta fyrr í slíku starfi. Bæði kynin hreyfa sig meira á virkum dögum en um helgar. Langvarandi kyrrseta í frítíma við skjá, s.s. tölvu eða sjónvarp, er einnig áhyggjuefni.

### Hvers konar hreyfing?

Mikilvægast er að börn og unglingar hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þeirra og getu. Börn og unglingar auka hreyfifærni sína við leiki og skipulagt íþróttastarf, s.s. með því að hlaupa, kasta, hoppa, grípa og sparka. Góð hreyfifærni veitir þeim aukið sjálfstraust og tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu þegar þau verða eldri. Sum börn eru rólegri í tíðinni en önnur og þurfa meiri hvatningu til að hreyfa sig. Þá er mikilvægt að ræða við börnin og reyna að finna skýringu á því hvers vegna þau hreyfa sig lítið. Jafnframt er mikilvægt að komast að því hvers konar hreyfing gæti höfðað til þeirra. Skertur hreyfiproski og önnur þroskafrávik gera börnum erfiðara fyrir að taka þátt í hópleikjum og getur almennt dregið úr löngun þeirra til að hreyfa sig. Því fyrr sem gripið er inn í og tekið á slíkum frávikum því meiri líkur eru á að barnið bæti færni sína og kynnist hreyfingu á jákvæðan hátt.

### Foreldrar og aðrir forráðamenn geta haft mikil áhrif á hvað börn þeirra hreyfa sig mikið. Þeir geta:

- Verið góð fyrirmynd og hreyft sig með börnunum.
- Hugað að eigin hreyfivenjum og barna sinna.
- Hvatt til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.
- Bent á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist.
- Gefið gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól.
- Hvatt barnið til að ganga eða hjóla í og úr skóla.
- Samið við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá.

\* Sjá miðlungserfið hreyfing og erfið hreyfing bls. 3 og töflu 4, bls. 27.



## Hreyfum okkur daglega

### FULLORÐNIR MINNST 30 MÍNÚTUR DAGLEGA

Hreyfingin ætti að vera miðlungserfið og heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Meiri hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsu og vellíðan.

### Mikilvægi hreyfingar fyrir fullorðna

Dagleg hreyfing er mikilvæg til að viðhalda líkamlegri og andlegri getu. Þannig eru þeir sem eru eldri og stunda hreyfingu daglega oft betur settir en yngra kyrrsetufólk. Regluleg hreyfing er ekki aðeins mikilvæg til að minnka líkurnar á ýmsum sjúkdómum (sjá töflu 1, bls. 3). Hún er ekki síst mikilvæg til að auka líkamlegan og andlegan styrk og vellíðan svo að fólki gangi betur að takast á við verkefni daglegs lífs. Fullorðnir eru einnig mikilvæg fyrirmynd sem getur haft mikið að segja um hversu mikið börn og ungt fólk hreyfir sig.

### Ráðleggingar

- Fullorðnir ættu að stunda miðlungserfiða hreyfingu\* í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.
- Með því að hreyfa sig lengur eða með meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar. Til viðbótar er því æskilegt að fullorðnir stundi erfiða hreyfingu\* að minnsta kosti tvisvar í viku (20-30 mínútur í senn) því það viðheldur og bætir enn frekar þol, vöðvastyrk, liðleika, jafnvægi og beinheilsu.

### Lítið getur gert mikið

Rannsóknir benda til að meira en helmingur fullorðinna Íslendinga hreyfi sig ekki í samræmi við hreyfiráðleggingar. Tímaskortur og þreyta eru algengar skýringar fyrir lítilli hreyfingu hjá fullorðnum. Því er lögð sérstök áhersla á að hreyfingin þurfi ekki að vera tímafrek eða erfið; til að hafa jákvæð áhrif á heilsu og stuðla að vellíðan nægir að stunda miðlungserfiða hreyfingu daglega í samtals hálf tíma.

### Hvernig hreyfing?

Æskilegast er að stunda hreyfingu reglulega alla ævi en það er aldrei of seint að byrja. Umfram allt er mikilvægt að velja hreyfingu í stað kyrrsetu í daglegu lífi (sjá Takmörkun kyrrsetu, bls. 14) t.d. með því að velja göngu eða hjólréiðar sem ferðamáta eins oft og mögulegt er, þrifa heimilið, velja stigann í stað lyftunnar, ganga rösklega, synda eða skokka rólega og sinna garðvinnu. Þeir sem hafa lengi lifað kyrrsetulífi geta byrjað á því að fara daglega í göngu og aukið síðan álagið smám saman. Það er til dæmis hægt að gera með því að lengja göngutímann, ganga hraðar eða í meiri halla (t.d. í stiga eða brekku).



\* Sjá miðlungserfið hreyfing og erfið hreyfing bls. 3 og töflu 4, bls. 27.



## Hreyfum okkur daglega

### ROSKIÐ FÓLK MINNST 30 MÍNÚTUR DAGLEGA

*Hreyfingin ætti að vera miðlungserfið og heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Meiri hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsu og velliðan.*

### **Mikilvægi hreyfingar fyrir roskið fólk**

Roskið fólk er margbreytilegur hópur, bæði að aldri og ekki síst færni. Sumir þurfa aðstoð við að standa upp úr stól en aðrir stunda jafnvel langhlaup. Þegar komið er á efri ár er eðlilegt að smám saman dragi úr líkamlegri og andlegri getu. Þó ber að varast að kenna öldrun um skerta færni sem stafar af hreyfingarleysi. Regluleg hreyfing hægir á áhrifum og einkennum öldrunar og hjálpar fólki að viðhalda getunni til að vera sjálfbjarga í daglegu lífi (sjá Mikilvægi hreyfingar fyrir lýðheilsu, bls. 3).

### **Ráðleggingar**

Heilbriggt roskið fólk getur að mestu leyti stuðst við ráðleggingarnar fyrir fullorðna:

- **Roskið fólk ætti að stunda miðlungserfiða hreyfingu\* í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.**
- Með því að hreyfa sig lengur eða með meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar. Til viðbótar er því æskilegt að roskið fólk stundi erfiða hreyfingu\* að minnsta kosti tvisvar í viku (20-30 mínútur í senn) því það viðheldur og bætir enn frekar þol, vöðvastyrk, liðleika, jafnvægi og beinheilsu.
- Styrkþjálfun er sérstaklega gagnleg roskennum fólki, meðal annars til að viðhalda hreyfifærni og stuðla að auknu gönguöryggi.

### **Hvernig hreyfing?**

Æskilegast er að stunda hreyfingu reglulega alla ævi en það er aldrei of seint að byrja. Umfram allt er mikilvægt að velja hreyfingu í stað kyrrsetu í daglegu lífi (sjá Takmörkum kyrrsetu, bls. 14), t.d. með því að fara

milli staða gangandi eða á hjóli eins oft og mögulegt er, þrifa heimilið, velja stigann í stað lyftunnar, ganga rösklega, synda eða skokka rólega og sinna garðvinnu. Þeir sem hafa lengi lifað kyrrsetulífi geta byrjað á því að fara daglega í göngu og auknið síðan álagið smám saman. Það er til dæmis hægt að gera með því að lengja göngutímann, ganga hraðar eða í meiri halla (t.d. í stiga eða brekku).

### **Styrkþjálfun er gagnleg**

Rannsóknir hafa sýnt að regluleg þjálfun gagnast ekki síður eldra fólki en yngra. Með heppilegri þjálfun er til dæmis hægt að bæta þol, vöðvastyrk, jafnvægi og liðleika fram eftir öllum aldri. Til viðbótar við hreyfingu í daglegu lífi er sérstaklega gagnlegt fyrir roskið fólk að stunda styrkþjálfun, til dæmis í tækjasal, til að viðhalda eða bæta vöðvastyrk og beinþéttni. Styrkþjálfunin ætti að vera einstaklingsmiðuð og samhliða er ákjósanlegt að þjálfa þol, samhæfingu, jafnvægi og liðleika, svo sem með alhliða leikfímíæfingum, sundi, dansi, tai-chi og göngu í ójöfnu landslagi. Tilvalið er að nýta sér t.d. þjónustu íþróttafélaga, þjónustumiðstöðva og heilsu-ræktarstöðva ef þess er kostur.



\* Sjá miðlungserfið hreyfing og erfið hreyfing bls. 3 og töflu 4, bls. 27.

# Hreyfum okkur daglega

## MEÐGANGA MINNST 30 MÍNÚTUR DAGLEGA

*Hreyfingin ætti að vera miðlungserfið og heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Þjálfun grindarbotnsvöðva er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og eftir fæðingu.*

### **Mikilvægi hreyfingar á meðgöngu**

Meðganga hefur að sjálfsögðu áhrif á byggingu og starfsemi líkamans. Hún þarf þó ekki að koma í veg fyrir daglega hreyfingu og þjálfun. Þvert á móti getur hreyfing við hæfi hjálpað til við að draga úr algengum óþægindum og einkennum á meðgöngu, svo sem þreytu, bakverkjum, meltingartruflunum og þjúgsöfnun. Konur, sem stunda hreyfingu reglulega á meðgöngu, eru betur undirbúnar fyrir það líkamlega álag sem fylgir fæðingunni og einnig er talið að barnið þoli hana betur.

### **Ráðleggingar**

- **Í samræmi við almennar hreyfiráðleggingar fyrir fullorðna ættu þungaðar konur að stunda miðlungserfiða hreyfingu\* í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.**
- Þungaðar konur, sem hafa ekki hreyft sig reglulega, ættu að stunda miðlungserfiða hreyfingu daglega og bæta smám saman við tímann þar til minnst 30 mínútur er náð.
- Þungaðar konur, sem eru vanar reglulegri þjálfun, ættu að geta haldið áfram að stunda þjálfun við hæfi svo framarlega sem þær ofreyna sig ekki og hlusta á líkamann. Markmið þjálfunarinnar ætti að vera að viðhalda styrk og getu en ekki að bæta við hana.
- Þjálfun grindarbotnsvöðva er sérstaklega mikilvæg á meðgöngu og eftir fæðingu.

### **Meðganga og heilsufar**

Þungaðar konur, sem eru með einhverja sjúkdóma eða önnur heilsufarsvandamál, ættu að ráðfæra sig við t.d. lækni, ljósmóður eða hjúkrunarfræðing um hvernig hreyfing eða frekari þjálfun hentar þeim.

### **Hreyfing á meðgöngu**

Á meðgöngu eykst blóðmagn og hjartað dælir oft af meiri krafti til að tryggja nægt blóðflæði í móðurlífið. Liðir og bandvefir verða mýkri og þyngdarpunkturinn færir til en það getur aukið líkur á meiðslum við ákveðnar æfingar. Heppilegt er að laga æfingar að þessu ástandi, til dæmis með því að draga úr hraða og nota léttari lóð. Sund, ganga, létt þolfimi og jóga eru dæmi um hreyfingu sem hentar vel á meðgöngu. Hreyfing eða þjálfun í baklegu er ekki ráðleg fyrir þungaðar konur þar sem slík staða getur meðal annars lækkað blóðþrýsting.

Þungaðar konur ættu að forðast íþróttir sem fela í sér mikinn hraða, árekstra eða hnjask, slíkt getur valdið falli eða áverka á kvið. Einnig ber að varast köfun. Umfram allt er mikilvægt að þungaðar konur hlusti á líkamann, taki mið af aðstæðum hverju sinni og varist að ofreyna sig við hreyfingu eða þjálfun.

### **Hreyfing eftir fæðingu**

Konur, sem hafa átt eðlilega meðgöngu, ættu að geta stundað miðlungserfiða hreyfingu, svo sem göngu, strax eftir fæðingu. Flestar konur geta stundað alla hefðbundna hreyfingu 6-8 vikum eftir fæðingu en þó er mikilvægt að hlusta á líkamann og taka tillit til verkja. Hreyfiráðleggingar fyrir fullorðna eiga vanalega vel við konur sem eru með börn á brjósti. Þeim er þó ráðlagt að gefa barninu brjóst áður en farið er í erfiða þjálfun. Rannsóknir sýna að hreyfing eftir fæðingu hefur jákvæð áhrif bæði á móður og barn.





## Takmörkun kyrrsetu

### METUM EIGIN HREYFIVENJUR

*Hversu mikið hreyfi ég mig í vinnunni eða skólanum, við heimilisverkin og í frítímanum? Hvernig ferðast ég milli staða?*

Margir geta leyst hin margvíslegustu verkefni hversdagsins með aðstoð tækninnar. Það getur aftur haft þau áhrif að þeir hreyfa sig lítið sem ekki neitt (sjá Kyrrseta bls. 2). Auðveldasta leiðin til að takmarka kyrrsetu og auka hreyfingu er að flétta hreyfingu sem mest saman við daglegt líf. Allir ættu að staldra reglulega við, meta hvað þeir hreyfa sig mikið og gera síðan áætlun um úrbætur ef þörf er á (sjá töflu 2).

#### Til að meta hreyfivenjur í daglegu lífi er gott að leita svara við eftirfarandi spurningum:

- 1. Hversu mikið hreyfi ég mig í vinnunni og skólanum?** Nota ég stigann eða verður lyftan fyrir valinu? Nota ég alltaf rafrænar leiðir til að eiga samskipti við aðra í stað þess að standa reglulega upp, teygja úr mér og bera erindið upp í eigin persónu? Hvað geri ég í hádeginu og öðrum hléum? Ýtir klæðnaður minn undir hreyfingu, eru t.d. skórnir þægilegir?
- 2. Hversu mikið hreyfi ég mig við heimilisverkin og í frítímanum?** Sé ég um heimilisverk sem fela í sér hreyfingu, svo sem að ryksuga, þurrka af, slá gras, þrifa bílinn og moka snjó? Hvað fer mikill tími daglega í sjónvarpsáhorf eða afþreyingu við tölvuna? Hvernig nýti ég tækifæri sem bjóðast í mínu nánasta umhverfi til útivistar og annarrar heilsuræktar, svo sem göngustíga, útivistarsvæði, þjónustu íþróttafélaga og heilsuræktarstöðva? Ef við á: Hreyfir fjölskyldan sig saman?
- 3. Hvernig ferðast ég milli staða?** Gæti ég með betra skipulagi gengið, hjólað eða nýtt almenningsgöngur suma eða alla daga? Legg ég eins nálægt áfangastað og mögulegt er eða vel ég stæði sem er lengra í burtu? Ef við á: Hvernig fara börnin í skólann?

Ekki dugir að einblína á hreyfingu heldur er einnig mikilvægt að skoða mataræði og svefnvenjur. Hreyfing veitir vellíðan, eflir styrk og losar um streitu. Takmarkaður nætursvefn, næringarsnauður matur og óreglulegar máltíðir draga hins vegar úr orku og þar með lönguninni til að hreyfa sig.

#### Tafla 2.

#### Dæmi um daglega hreyfingu í samræmi við ráðleggingar — fyrir fólk á öllum aldri

##### Börn og unglingar

- Ganga eða hjóla daglega í og úr skóla.
- Virk þátttaka í íþróttatímum og leikjum í frímínútum.
- 3-4 síðdegi: frjálsir leikir eða skipulagt tómtundastarf sem felur í sér hreyfingu.

Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. útileikir á leiksvæði, hjóleiðar, sund og fjallganga.

##### Nemendur á framhaldsskólastigi

- Ganga eða hjóla daglega í og úr skóla.
  - Virk þátttaka í íþróttatímum, ganga um í frímínútum.
  - Nýta öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, s.s. að nota stiga í stað þess að taka lyftu.
  - 2-3 skipulagðar æfingar í viku, s.s. ganga, hlaup, sund og nýta sér aðstöðu og þjónustu skóla, íþróttafélaga, heilsuræktarstöðva og ferðafélaga.
- Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. gönguferðir, fjallganga, hjóleiðar og sund.

##### Nemendur á háskólastigi

- Ganga eða hjóla daglega í og úr skóla.
  - Standa reglulega upp, teygja úr sér og ganga um.
  - Nýta öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, s.s. nota stiga í stað þess að taka lyftu.
  - 2-3 skipulagðar æfingar í viku, s.s. ganga, hlaup, sund og nýta sér aðstöðu og þjónustu skóla, íþróttafélaga, heilsuræktarstöðva og ferðafélaga.
- Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. gönguferðir, fjallganga, hjóleiðar og sund.

##### Fullorðnir, útívinandi

- Ganga eða hjóla sem oftast í og úr vinnu.
  - Standa reglulega upp, teygja úr sér og ganga um.
  - Nýta öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, s.s. nota stiga í stað þess að taka lyftu.
  - 2-3 skipulagðar æfingar í viku, s.s. sameiginleg hreyfing samstarfsfélaga í hádeginu, ganga, hlaup, sund og nýta aðstöðu og þjónustu íþróttafélaga, heilsuræktarstöðva og ferðafélaga.
- Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. gönguferðir, fjallganga, hjóleiðar og sund.

##### Fullorðnir, heima

- Gönguferðir daglega, garðvinna eða viðgerðarstörf á heimilinu.
  - Nýta öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, s.s. nota stiga í stað þess að taka lyftu og velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu.
  - 2-3 skipulagðar æfingar í viku, s.s. ganga, hlaup eða sund.
- Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. gönguferðir, fjallganga, hjóleiðar og sund.

##### Roskið fólk

- Gönguferðir daglega, garðvinna eða viðgerðarstörf á heimilinu.
  - Nýta öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, s.s. ganga stiga í stað lyftu og ganga, hjóla eða nýta almenningsvagna.
  - 2-3 skipulagðar æfingar í viku, s.s. ganga, dans, sund eða styrkþjálfun.
- Helgar: Samvera með fjölskyldu og vinum sem felur í sér hreyfingu, s.s. gönguferðir, fjallganga, hjóleiðar og sund.

# Notum göngu eða hjólreiðar sem ferðamáta

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu, svo sem að ganga eða hjóla.



Tafla 3.  
Tengsl ráðlagðrar hreyfingar og ferðamáta sem felur í sér hreyfingu

|  | Vegalengd á 30 mín. |
|--|---------------------|
| <b>Ganga</b><br>Miðlungserfið,<br>hraði: 5-7 km/klst         | 2,5-3,5 km          |
| <b>Hjólreiðar</b><br>Miðlungserfiðar,<br>hraði: 8-16 km/klst | 4-8 km              |

## Ferðamatinn skiptir máli

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu (virkan ferðamáta), svo sem að ganga eða hjóla. Með því að ganga eða hjóla í og úr vinnu, í skóla, tómstundastarf og til að sinna öðrum erindum er á einfaldan hátt hægt að uppfylla þarfir um lágmarkshreyfingu og njóta þess ávinnings sem því fylgir. Stærstu vöðvar líkamans eru virkjaðir, hjartað fær þjálfun og orkunotkun eykst. Auk þess að nýta ferðatímann til ókeypis heilsuræktar er hægt að spara kostnað vegna einkabilsins, draga úr umferðarpunga og stuðla að heilnæmara lofti. Ef fólk notar almenningsvagna fremur en einkabílinn hreyfir það sig meira því það gengur til og frá biðstöðvum. Strætisvagnar eru því góður kostur, ekki síst á lengri vegalengdum. Einnig er hægt að ganga eða hjóla aðra leiðina og taka strætisvagninn hina leiðina.

## Tími og vegalengdir

Oft ber fólk við tímaskorti þegar það hreyfir sig lítið. Vegalengdin er því eðlilega eitt atriði sem skiptir máli þegar ferðamáti er valinn. Samkvæmt könnun á ferðavenjum í Reykjavík frá árinu 2002 voru um þrjár af hverjum fjórum ferðum farnar á einkabíl og aðeins um fimmtungur ferða gangandi eða á hjóli. Þegar lítið er á vegalengdir í þessum ferðum kemur í ljós að meira en helmingur þeirra var styttri en 2 km og þrjár af hverjum fjórum voru styttri en 5 km. Á töflu 3 sést að það er hvorki tímafrekt né erfitt að fækka bílferðum og hreyfa sig um leið í samræmi við ráðleggingar.

## Veðrið og klæðnaður

Veðráttta er annað atriði sem getur komið í veg fyrir útiveru og þar með að fólk gangi eða hjóli milli staða. Veðrið á Íslandi er þó sjaldan það slæmt að viðeigandi klæðnaður sé ekki nægileg vörn. Reynslan hefur kennt mörgum að veðrið virðist oft verra þegar lítið er út um glugga eða bílrúðu en það raunverulega er. Það er ágætt að klæðast fleiri þunnum flíkum en fáum þykkum. Þannig er auðveldara að bregðast við breytingum á veðri, s.s. úrkomu eða vindi, og mismunandi

álagi við hreyfinguna. Hentugt er að hafa tösku á hjólinu til að geyma nauðsynjar, s.s. umframfatnað. Klæðnaður, sem leyfir eðlilegar hreyfingar, þar með taldir þægilegir skór, stuðlar fremur að því að fólk hreyfi sig meira í daglegu lífi en klæðnaður sem þrengir að líkamanum og veldur óþægindum.

## Öryggið í fyrirrúmi

Skortur á öryggi er algeng skýring á því hvers vegna fólk velur ekki virkan ferðamáta, ekki síst þegar börn eiga í hlut. Umferðarpungi í námunda við skóla er til dæmis algeng ástæða fyrir því að foreldrar telja að öryggi barnsins sé ógnað og ákveða þess vegna að aka því í skólann. Þannig getur skapast víthringur þar sem foreldrarnir skapa aukna bílaumferð sem eykur enn á vandann og minnkar líkurnar á að ganga eða hjólreiðar verði fyrir valinu. Mikilvægt er rjúfa slíkan víthring til að efla heilsu barnanna og leggja grunninn að heilsusamlegum ferðavenjum þeirra í framtíðinni. Til að stuðla að öryggi í umferðinni er mikilvægt að stígar fyrir gangandi og hjólandi séu öruggir, allir vegfarendur þekki og virði umferðarreglurnar, haldi vöku sinni og sýni gagnkvæma tillitssemi. Að auki ættu gangandi og hjólandi vegfarendur ávallt að nota endurskinsmerki og þeir síðarnefndu reiðhjólahljálmm. Samkvæmt reglugerð eiga hjólreiðamenn að nota fram- og afturljós þegar dimmt er og á veturna veita nagladekk á hjólum og mannbroddar á skóm betra grip. Fullorðnir þurfa að fylgja yngstu börnunum á meðan þau eru að læra umferðarreglurnar og átta sig á leiðinni í skólann.

## Stundum er betra en aldrei

Þegar fólk ferðast þarf valið alls ekki að standa annað hvort á milli göngu, hjólreiða, almenningsvagna eða einkabilsins. Með góðu skipulagi er hins vegar raunhæft hjá fjölmörgum að fara fleiri ferðir gangandi eða á hjóli heldur en núna er. Erindum, sem sinna þarf á bíl, er hægt að safna saman, t.d. á einn dag vikunnar. Aðstæður fólks geta verið breytilegar frá degi til dags eða eftir árstíðum og eðlilegt að taka mið af því hverju sinni. Valið er okkar.

# Hreyfum okkur í vinnu og skóla

Með daglegri hreyfingu er hægt að fækka veikindadögum, vernda stoðkerfið, skerpa athygli og auka afköst.



Margir verja stórum hluta dagsins á vinnustað eða í skóla og eru þessir staðir því mikilvægur vettvangur fyrir daglega hreyfingu. Með reglulegri hreyfingu er m.a. hægt að fækka veikindadögum, vernda stoðkerfið (s.s. vöðva, sinar og bein) og stuðla að andlegri vellíðan, skerpa athygli og auka afköst (sjá einnig Mikilvægi hreyfingar fyrir lýðheilsu, bls. 3). Auk þess skapar sameiginleg hreyfing tækifæri til að auka félagslega færni, eignast nýja vini og efla liðsheildina. Þessi ávinningur getur átt við hvort sem um er að ræða fólk á vinnumarkaði eða nemendur á mismunandi skólastigum.

## • Leikskólar

Börn á leikskólaaldri kynnast lífinu og tilverunni ekki síst við leiki og hafa yfirleitt ríka hreyfipörf. Sum börn eru hins vegar rólegri í tíðinni en önnur og er sérstaklega mikilvægt að hvetja þau til að hreyfa sig. Starfsfólk getur fylgst með börnunum í frjálsum leikjum auk þess sem skipulagðar hreyfistundir, bæði innandyra og utan, gefa tækifæri til að ná sérstaklega til þeirra barna sem þurfa mest á því að halda. Gott er að leggja grunninn að heilsusamlegum ferðavenjum barnanna með því að ganga, hjóla eða nota almenningsvagna þegar farið er í og úr leikskóla.

## • Grunnskólar

Mikilvægt er að hvetja börn og unglunga til að ganga, hjóla eða nýta almenningsgöngur í og úr skóla eftir því sem á við. Þátttaka í ýmiss konar leikjum veitir góða hreyfingu í frímínútum. Eins er betri kostur að ganga um og spjalla heldur en að gera slíkt sitjandi. Ef börn hreyfa sig lítið og veigra sér jafnvel við að taka þátt í íþróttatímum er mikilvægt að foreldrar og kennarar leiti viðeigandi lausna í samráði við börnin. Regluleg hlé til að teygja úr sér og hreyfa sig, ekki síst þegar unnið er við tölvur, auka blóðstreymi um líkamann og minnka líkurnar á stoðkerfisvandamálum, svo sem verkjum í vöðvum eða liðum. Slíkt hlé geta einnig verið gagnleg til

að losa um óróleika og skerpa athygli\*. Gott er að hafa í huga að algengt er að hreyfing minnki með hækkandi aldri. Því þarf ekki síður að hvetja og styðja unglunga til að hreyfa sig daglega en þá sem yngri eru.

## • Framhaldsskólar og háskólar

Eftir því sem lengra er komið á menntabrautinni gerir námið auknar kröfur um tíma og athygli nemenda, þeir verða sjálfstæðari og náminu fylgja oft aukin útgjöld og þá meiri launavinna. Frábær leið til heilsuræktar er að ganga eða hjóla í skólann en auk þess er gott að nota frímínútur og önnur hlé til að teygja úr sér og ganga rösklega um. Þannig er hægt að losa um andlega spennu, bæta einbeitingu og minnka líkur á stoðkerfisvandamálum, svo sem stirðum og aumum vöðvum og liðum. Skipulagðir íþróttatímar eru í stundaskrá framhaldsskólanemenda og þannig fá þeir tækifæri til þjálfunar. Einnig hafa nemendur á þessum skólastigum oft aðgang að búningastöðu og jafnvel íþrótt- eða tækjasal utan hefðbundinnar kennslu og er kjörið að nýta sér það.

## • Vinnustaðir

Á vinnumarkaðnum fjölga kyrrsetustörfum en störfum, sem fela í sér líkamlega áreynslu, fækkar að sama skapi. Þeir sem vinna kyrrsetustörf geta spornað við áhrifum þessa með því að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu og nýta sér öll tækifæri sem gefast til hreyfingar, svo sem að nota stigann í stað lyftunnar og ganga með skilaboð til samstarfsfélaganna í stað þess að senda tölvupóst eða hringja. Fólk, sem vinnur einhæfa kyrrsetuvinnu, svo sem við tölvu, ætti að standa upp á að minnsta kosti á 30-45 mínútna fresti, ganga um og teygja úr sér. Þannig er hægt að losa um andlega spennu, skerpa einbeitinguna og minnka líkur á vöðva- og liðverkjum. Sameiginleg hreyfing veitir gagnkvæman stuðning og eflir liðsheildina. Því er tilvalið fyrir samstarfsfélag að taka sig saman og til dæmis ganga eða skokka í hádeginu. Þátttaka í ýmsum almenningsíþróttaviðburðum skapar einnig skemmtilegan anda og þjappar hópnum saman.

\* Forritið Teygjuhlé fyrir börn og unglunga er aðgengilegt án endurgjalds á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).



## Hreyfum okkur í frítímanum

*Æskilegt er að takmarka þann tíma sem er varið í afþreyingu við skjá. Þannig fæst einnig meiri tími til útivistar, leikja og íþróttaiðkunar með fjölskyldu og vinum.*

Frístund eða tómstund er oft skilgreind sem sá tími sem ekki fer í að sinna störfum, svo sem vinnu, skóla eða heimilisverkum. Ýmislegt getur haft áhrif á hversu mikinn frítíma fólk hefur til ráðstöfunar og hvaða tækifæri það hefur til hreyfingar í frítíma. Má þar nefna aldur, fjölskylduáðstæður, fjárhag, atvinnu og búsetu.

### **Hreyfing veitir betri hvíld**

Gott er að nýta frístundir til að hvíla sig frá daglegu amstri og gera eitthvað ánægjulegt og uppbyggjandi fyrir sjálfan sig og sína nánustu. Algengt er að þreyta hindri fólk í að hreyfa sig og sumir fara því þá leið að verja frítímanum í langvarandi setur og jafnvel að liggja og hvíla sig til að safna kröftum. Það er hins vegar ekki áhrifaríkasta leiðin til að hvíla líkama og huga þegar miklum hluta dagsins hefur verið varið í kyrrsetu. Betri leið er til dæmis að fara í röska gönguferð því þannig er hægt að fá bæði líkamlega og andlega útrás og dreifa huganum. Þannig má losa um streitu og stirðleika, bæta andlega orku, líkamlegan styrk og umfram allt hvílast betur að hreyfingu lokinni.

### **Afþreying við skjá í meira en tvo tíma á dag er óæskileg**

Börn og unglingar verja frítíma sínum í auknum mæli í afþreyingu við skjá, svo sem tölvu eða sjónvarp. Slík hegðun hefur t.d. verið tengd minni hreyfingu, ofþyngd og félagslegri einangrun. Vissulega er líklegt að tölvuleikir, sem fela í sér hreyfingu, séu æskilegri en aðrir tölvuleikir þegar lítið er heilbrigðis. Hins vegar ætti að líta á slíka tölvuleiki sem viðbót fremur en staðgengil annarrar hreyfingar í frítíma. Hvort sem um er að ræða börn, unglínga eða fullorðna er æskilegt að takmarka þann tíma sem er varið í afþreyingu við skjá. Þannig fæst líka tími sem hægt er að nýta til útivistar, leikja og íþróttaiðkunar með fjölskyldu og vinum.

### **Ódýrt á eigin vegum**

Jarðvarmi, hreint loft og fallett landslag er dæmi um þá ómetanlegu auðlind sem landið okkar býr yfir. Hægt

er að stunda margs konar útivist í fjölbreyttu umhverfi sem gleður augað og önnur skilningarvit og heita vatnið gerir fólki kleift að synda utandyra allan ársins hring. Flestir ættu því að geta stundað einhvers konar hreyfingu í frítíma sínum, í næsta nágrenni við heimili sitt, án mikillar fyrirhafnar, tíma eða fjárútláta. Auk þess að fara í sund er tilvalið að nýta nálæg græn svæði, fjörur, fjöll, göngu- og hjólastíga og önnur útivistar- og leiksvæði til að ganga, skokka, hjóla, stunda fjölbreytta leiki og annars konar hreyfingu. Ýmsar liðleikaæfingar og styrkæfingar með eigin þyngd, svo sem kvíðæfingar, bakæfingar, hnébeygjur og armbeygjur, ættu margir að geta stundað því sem næst hvar og hvenær sem er. Ef hálfka er til trafala eru t.d. fjölnota íþróttahús og verslunarmiðstöðvar hentugt svæði til gönguæfinga á veturna.

### **Skipulögð hreyfing veitir stuðning**

Hæfni fólks til að skipuleggja eigin hreyfingu sem og félagslegur stuðningur eru dæmi um mikilvæga þætti sem hafa áhrif á hversu mikið fólk hreyfir sig. Gott er að sem flestir hafi tækifæri til að taka þátt í skipulagðri hreyfingu við hæfi, ekki síst þeir sem þurfa mikla hvatningu og stuðning til að hreyfa sig. Þátttaka barna og ungs fólks í skipulögðu íþróttastarfi stuðlar ekki aðeins að aukinni hreyfingu, með öllum þeim ávinningi sem því fylgir fyrir heilsuna, heldur skapar hún einnig tækifæri til að efla félagsþroska, eignast vini og líkurnar á ýmiss konar áhættuhegðun minnka. Fjölbreytni er æskileg og umfram allt er mikilvægt að þátttakan veiti gleði og ýti undir sjálfstraust. Fólk hreyfir sig oft minna eftir því sem það eldist og því þurfa unglingar og fullorðnir ekki síður á hvatningu og stuðningi að halda til að hreyfa sig en börnin. Í viðbót við skipulagt íþróttastarf er tilvalið að nýta sér þjónustu heilsuræktarstöðva, ferðafélaga og annarra sambærilegra aðila. Þar sem líkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði er í húfi er æskilegt að gera viðeigandi kröfur um gæði og fagmennsku þeirrar þjónustu sem er í boði.

## Borðum hollt fæði

Hollur matur, hæfilegt magn og reglulegar máltíðir eru grundvöllur góðra matarvenja. Góðar matarvenjur eru aftur undirstaða þess að fólk hafi orku og löngun til þess að hreyfa sig.

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringu, sem koma hér á eftir, eru ætlaðar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri. Þær gilda hvort sem hreyfing er stunduð eða ekki en þeir sem stunda mjög erfiðar æfingar geta verið með aðrar þarfir.

### Borðum hæfilega mikið og höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

Hollur matur, hæfilegt magn og reglulegar máltíðir eru grundvöllur góðra matarvenja. Mikilvægt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum. Jafnvægi á milli næringarefna er mikilvægt og það verður best tryggt með fjölbreyttu og hollu fæði. Fæðubótarefni eru oftast óþörf en þó er mælt með D-vítamíni fyrir alla og fólati fyrir konur sem geta orðið barnshafandi.

### Grænmeti og ávextir daglega

Fólki er ráðlagt að borða 5 skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safa á dag, þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum. Börn að 10 ára aldri þurfa þó heldur minni skammta. Æskilegt er að fólk auki neyslu á grófu kornmeti, einkum með því að borða meira gróft brauð og velji frekar heilkornsvörur eins og hýðishrísgrjón og heilhveitipasta en fínunnar vörur á borð við franskbrauð og sætabrauð.

### Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku, helst oft

Fiskurinn er góður próteingjafi og í honum eru ýmis önnur næringarefni, svo sem selen, jöð, D-vítamín og langar ómega-3 fitusýrur en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi. Því er mælt með að fólk borði fisk að minnsta kosti tvisvar í viku eða oft, bæði feitan og magran fisk. D-vítamín gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans og er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina. Öllum er ráðlagt að taka inn teskeið af þorskalýsi eða annan D-vítamíngjafa daglega.

### Fituminni mjólkurvörur

Hæfilegt er að fá sér tvö glös, diska eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Best er að velja fituminni og lítið sykraðar vörur. Þeir sem ekki vilja mjólk geta fengið sér kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.

### Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Nauðsynlegt er að fá fitu úr fæðunni og er æskilegt að velja olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu þar sem mjúk fita hækkar ekki kólesteról í blóði líkt og hörð fita. Vert er að muna að þótt hollusta fitu sé breytileg eftir tegund og uppruna er öll fita jafnorkurík. Því er fólki ráðlagt að stilla neyslu á fitu og feitum matvörum í hof.

### Salt í hófi

Með því að minnka saltneyslu má draga úr hækkun blóðþrýstings en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Mælt með að sneiða hjá saltmeti og takmarka notkun salts í matreiðslu.

### Næring og þjálfun

Mikilvægt er að vera hvorki of saddur né svangur fyrir æfingu og að drekka vel. Fyrir æfingu er gott að borða frekar kolvetnaríkan mat en takmarka neyslu á fitu- og próteinríkum matvælum. Til að bæta orkutap og stuðla að uppbyggingu eftir æfingu er æskilegt að borða vel samsetta máltíð sem inniheldur bæði prótein og kolvetni ásamt hæfilegu magni af fitu.

### Vatn er besti svaladrykkurinn

Mikilvægt er að drekka vel meðan á æfingu stendur og er vatn besti svaladrykkurinn. Ef stundaðar eru erfiðar æfingar samfelt í langan tíma, t.d. langhlaup, getur verið æskilegt að velja drykki sem innihalda hæfilegt magn kolvetna (minna en 8 g/100 ml) og málmstölt til að viðhalda vökvajafnvægi og draga úr þreytueinkennum. Eftir æfingu er einnig mjög mikilvægt að drekka vel til að bæta sér upp vatnstap.



## Hreyfum okkur daglega, óháð holdafari

Allir ættu að ástunda daglega hreyfingu og góðar matarvenjur, óháð holdafari.

### Dagleg hreyfing er mikilvæg fyrir alla, óháð holdafari

Hreyfing stuðlar að fjölþættum ávinningi fyrir heilsu og meiri vellíðan (sjá Mikilvægi hreyfingar fyrir lýðheilsu, bls. 3). Við hreyfingu liðkast liðamót og það losnar um andlega og líkamlega spennu auk þess sem líkaminn fær súrefni og næringarefni og losnar við úrgangsefni. Með daglegri hreyfingu er unnt að viðhalda og bæta líkamshreysti, svo sem afköst lungna, hjarta og æðakerfis, og efla vöðvastyrk. Allt þetta stuðlar að því að fólk hefur meiri orku til að takast á við verkefni dagsins og gera það sem því finnst skemmtilegt. Hreyfing hefur því mun fjölþættari þýðingu fyrir heilsu og vellíðan en einungis að viðhalda jafnvægi á milli orkuneyslu og orkunotkunar og er öllum mikilvæg óháð aldri, líkamsgetu, andlegri heilsu eða holdafari.

### Leggjum áherslu á lífsvenjur fremur en líkamsþyngd

Vigtin er takmarkaður mælikvarði á heilbrigði. Þeir sem eru svipaðir í útliti geta verið misþungir þar sem niðurstöðutalan á vigtinni segir aðeins til um heildarþyngd líkamans. Vigtin segir lítið til um aðra þætti sem skipta ekki síður máli þegar heilbrigði er annars vegar, svo sem samsetningu líkamans (t.d. hlutfall fitu og vöðva), líkamshreysti, andlega líðan og félagslega virkni. Þannig hafa rannsóknir t.d. sýnt að fólk sem flokkast of þungt en stundar hreyfingu reglulega, getur verið heilbrigðara en grannvaxið fólk sem hreyfir sig lítið. Því er mikilvægt að hafa hugfast að það er ekki sjálfkrafa hægt að leggja að jöfnu að vera grannur og heilbrigður eða þéttvaxinn og óheilbrigður. Áherslan ætti því almennt fremur að vera á heilbrigðar lífsvenjur, líkt og daglega hreyfingu, en líkamsþyngd.

### Ábyrg umræða um holdafar

Það er talsvert áhyggjuefni hversu algengt er að ekki síst ungar stúlkur og konur séu ósáttar við líkamsvöxt sinn og þyngd. Þar eiga meðal annars hlut að máli ýmiss konar skilaboð um ákjósanlegt útlit sem berast úr öllum áttum. Umræður t.d. ættingja, vina og samstarfsfólks um eigið vaxtarlag og annarra geta skapað félagslegan þrýsting um að vera grannur og staðalmyndirnar, sem birtast í fjölmiðlum, eru oft ekki í samræmi við það sem getur talist raunhæft eða heilbrigt. Einnig er hugsanlegt að mikil umræða um vaxandi ofþyngd þjóðarinnar ýti undir að mælikvarði fólks á heilbrigði einskorðist um of við holdafar. Mikilvægt er að þekkja kosti þess fyrir heilsuna að vera hvorki of feitur né of grannur en fyrst og fremst ætti að leggja áherslu á að fólk tileinki sér lífnaðarhætti sem fela meðal annars í sér daglega hreyfingu og hollar matarvenjur. Þannig má auka líkurnar á að fleiri njóti þess fjölþætta ávinnings sem fylgir slíkum lífnaðarháttum fyrir heilsu og vellíðan almennt, óháð holdafari.



## Hreyfihringurinn

Hreyfihringurinn er veggspjald sem gefur á myndrænan hátt hugmyndir um hvað fólk getur gert til að hreyfa sig meira í daglegu lífi. Næring veitir orkuna sem þarf til hreyfingar og er m.a. mikilvægt byggingarefni vöðva. Í hreyfihringnum eru því einnig myndir sem minna á mikilvægi fjölbreytts og holls mataræðis.

Hægt er að fá frekari upplýsingar um hreyfihringinn og panta hann (í nokkrum stærðum) á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) – útgefið efni.

**hreyfum okkur**  
*allt hefur áhrif*

Notum stigann

Njótum umhverfisins

Engin aldurstæmni

Hjólum til vinnu / skólans

Fjölskyldan saman

Hjúkum til vinnu / skólans

Leikum okkur

Þráttum við hæfi

**Hreyfum okkur daglega í minnst 30 – 60 mínútur**

- Takmörkum tíma sem varið er í kyrrsetu
- Veljum hreyfingu sem veitir okkur ánægju og vellíðan
- Hjúkum eða göngum á milli staða
- Notum almenningsgöngur
- Notum stigann
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig
- Öll hreyfing er betri en engin hreyfing
- Börðum fjölbreytt fæði

LYÐHEILSUSTÖÐ

## Dæmi um miðlungserfiða og erfiða hreyfingu

Tafla 4. Dæmi um miðlungserfiða og erfiða hreyfingu.

| Miðlungserfið hreyfing<br>3-6 MET* (3,5-7 kkal/min)   | Erfið hreyfing<br>> 6 MET* (> 7 kkal/min)  |
|---|--|
| Röskleg ganga, hraði um 5-7 km/klst á sléttu undirlagi, inni eða úti.<br>Dæmi:<br>Ganga til vinnu, í skóla eða verstarlar<br>Ganga með hund<br>Ganga í hléum í vinnu eða skóla<br>Ganga niður stiga eða brekkur<br>Skokka rólega<br>Renna sér á línuskautum á meðalhraða  | Hlaupa<br>Yta sér áfram í hjólastól<br>Ganga rösklega upp stiga eða brekku<br>Ganga með bakpoka<br>Klífa fjöll og kletta<br>Renna sér á línuskautum á miklum hraða   |
| Hjóla, hraði um 8-16 km/klst, fáar mishæðir   | Hjóla, hraði > 16 km/klst eða í hæðóttu landslagi  |
| Atvinna sem krefst t.d. göngu í langan tíma, að draga eða yta hlutum sem vega < 35 kg, að lyfta í kyrrstöðu hlutum sem vega < 23 kg.<br>Dæmi:<br>Þjóna til borðs, vaska upp, sinna ýmsum bústörfum, póstburði, umönnunarstörfum (s.s. baða eða klæða skjólstæðing)  | Atvinna sem krefst t.d. hlaupa í langan tíma, hraðra hreyfinga, að draga eða yta hlutum sem vega > 35 kg, að lyfta í kyrrstöðu hlutum sem vega > 23 kg, göngu með hluti sem vega > 11 kg.<br>Dæmi:<br>Slökkviliðsstörf, erfið byggingarvinna, múrverk, störf sem krefjast þunga verkfæra sem eru ekki vélknúin |
| Heimilisverk sem krefjast töluverðrar áreynslu, s.s. skúra gólf eða þrifa baðker, hengja upp þvott, sópa, taka til í bilskúr, þvo glugga, færa til létt húsgögn.<br>Garðvinna, s.s. raka lóð, setja gras í poka, léttur mokstur (< 4,5 kg/mín), hreinsa illgresi, planta trjám eða snyrta tré, slá með vélknúinni sláttuvél<br>Moka léttum snjó | Garðvinna, t.d. moka mikilli þyngd eða hratt (> 4,5 kg/mín), grafa skurði, bera þungar byrðar, slá með handsláttuvél<br>Moka þungum snjó   |
| Pólfimi<br>Jóga<br>Styrkþjálfun með lausum lóðum<br>Hjóla á þrek hjóli, miðlungserfið   | Pólfimi á þöllum<br>Skokk eða hlaup í vatni<br>Stöðvafjálfun<br>Hjóla á þrek hjóli, erfitt   |
| Íþróttir, stundaðar sem miðlungserfið afþreying, t.d. sund<br>badminton<br>skautar<br>golf, draga eða bera kyfupoka<br>samkvæmisdans<br>stafganga   | Flestar íþróttir stundaðar með árangur eða keppni í huga, t.d. sund<br>knattspyrna<br>kórtnattleikur<br>bardagaíþróttir, s.s. juddó og karate<br>skvass<br>skíðaganga  |

\* MET (e. metabolic equivalent) er eining sem er notuð til að áætla orkunotkun við hreyfingu. Eitt MET jafngildir orkunotkun í hvíld.

USDHHS o.fl., 1999

## Ítarefni og heimildir

Active Living Research. Sótt í desember 2007 á <http://activelivingresearch.org/alr/resourcesearch/summaries>.

Álfgeir L. Kristjánsson, Silja B. Baldursdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon (2005). Ungt fólk 2004. *Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn íslenskra ungmenna*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

AMA, HRSA og CDC (2007). *Expert Committee Recommendations on the Assessment, Prevention and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. Sótt í desember 2007 á [http://www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/433/ped\\_obesity\\_rec.pdf](http://www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/433/ped_obesity_rec.pdf).

Center for Disease Control and Prevention (CDC), hreyfingarsíða. Sótt í desember 2007 á <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone.htm>.

Corbin, C.B., LeMasurier, G., og Franks, B.D. (2002). Making sense of multiple physical activity recommendations. *Research Digest*, 3(19).

Department of Health and Ageing (2004). *Australia's physical activity recommendations for 5-12 years olds*. Canberra: Commonwealth of Australia.

Department of Health and Ageing (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youth's participation in health promoting physical activity*. Canberra: Commonwealth of Australia.

Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention (2004). *At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. London: Department of Health.

Erlingur Jóhannsson, Sigurbjörn Á. Arngrímsson, Inga Þórsdóttir og Þórarinn Sveinsson (2006). *Increased prevalence of obesity and pattern of physical activity among Icelandic children* (útdráttur). Nordic obesity meeting 2006.

Lýðheilsustöð (2006a). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð (2006b). *Stefna, framtíðarsýn og aðgerðaáætlun*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Nordic council of ministers (2004). *Nordic nutrition recommendations 2004*. Kaupmannahöfn: Nordic council of ministers (Nord 2004:13).

Pate, R.R., o.fl. (1995). *Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and American College of Sports Medicine*. JAMA, 273, 402-407.

Sundhedsstyrelsen (e.d.). Fysisk aktivitet, anbefalinger. Sótt í september 2006 á [http://www.sst.dk/Forebyggelse/Mad\\_og\\_motion/Fysisk\\_aktivitet/Anbefalinger.aspx?lang=d](http://www.sst.dk/Forebyggelse/Mad_og_motion/Fysisk_aktivitet/Anbefalinger.aspx?lang=d).

U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) o.fl. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta: Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

U.S. Department of Health and Human Services o.fl. (1999). *General physical activities defined by level of intensity*. Sótt í ágúst 2007 á [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA\\_Intensity\\_table\\_2\\_1.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf).

WHO (2006a). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

WHO (2006b). *Promoting physical activity and active living in urban environments*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

WHO (2006c). *A European framework to promote physical activity for health*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

WHO (2006d). *The European health report 2005: Public health action for healthier children and populations*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

Þórarinn Sveinsson og Svandís Sigurðardóttir (2000). *Könnun á þreki, heilsu og hreyfingu Íslendinga 2000*. Óútgefið efni.

Þóroddur Bjarnason, Stefán H. Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC) 2006 – Landshlutaskýrsla*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.

---

### Faghópur Lýðheilsustöðvar um Ráðleggingar um hreyfingu:

Gígja Gunnarsdóttir,  
verkefnastjóri hreyfingar, Lýðheilsustöð, ritstjóri  
Anna Björg Aradóttir,  
yfirhjúkrunarfræðingur, Landlæknisembættinu  
Erlingur Jóhannsson,  
prófessor, Íþróttfræðasetri Kennaraháskóla Íslands  
Jan Triebel,  
yfirlæknir á HNLFI, Læknafélagi Íslands  
Svandís J. Sigurðardóttir,  
lektor, sjúkraþjálfunarskor læknadeildar Háskóla Íslands  
Þórarinn Sveinsson,  
dósent, sjúkraþjálfunarskor læknadeildar Háskóla Íslands  
Fjölmargir aðrir sérfræðingar lásu skjalið yfir í heild

eða að hluta og eru þeim færðar kærar þakkir fyrir þeirra framlag.

Sundhedsstyrelsen er þakkað fyrir leyfi á notkun „hreyfðu þig“ merkisins.

Útgefandi: Lýðheilsustöð, 2008  
Hönnun: ENNEMM / NM30399

Ljósmyndun: Kristján Maack / Arnaldur Halldórsson  
Prentun: Prentmet ehf.  
ISBN 978-9979-9843-3-7



