

# Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Hreyfing gegnir lykilhlutverki í að viðhalda og bæta heilsu og líðan fullorðinna, meðal annars:

- **Betri lífsgæði.**
- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. minni einkenni kvíða og þunglyndis.
- **Betri svefn** m.a. tekur styttri tíma að sofna, meiri djúpsvefn og samfella í svefni.
- **Betri hugræn geta** og minni líkur á heilabilun.
- **Betri líkamleg heilsa** m.a. líkamshreysti (s.s. þol og vöðvastyrkur), stoðkerfi og holdafar.
- **Minni líkur á ótímabærum dauða almennt** þ.m.t. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.
- **Minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum** og helstu áhættuþáttum þeirra t.d. háþrýstingi, sykursýki af tegund 2 og hárrí blóðfitu.
- **Minni líkur á mörgum krabbameinum** m.a. í ristli, brjóstum, þvagblöðru og legi.

## RÁÐLAGT ER:

### Öll fullorðin ættu að hreyfa sig reglulega

Í hverri viku ætti að:

#### Hreyfa sig rösklega í minnst 150-300 mínútur

Hér er átt við loftháða hreyfingu\* af miðlungs ákefð sem eykur hjartslátt og öndun í minnst 2,5-5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru röskleg ganga, hjóla, synda, dansa, garðvinna og heimilisþrif.



EÐA

#### Hreyfa sig kröftuglega í minnst 75-150 mínútur

Hér er átt við loftháða hreyfingu af mikilli ákefð sem kallar fram mæði og svita í minnst 1 klst. og 15 mín – 2 klst. og 30 mín samtals yfir vikuna. Dæmi eru fjallganga, hlaupa, sippa, hjóla eða synda hratt, kröftug lotubjálfun, fótþolti og önnur hreyfing stunduð af krafti.



EÐA

#### Stunda sambærilegt magn af rösklegri til kröftugri hreyfingu

Almennt má miða við að 2 mínútur af rösklegri hreyfingu jafngildi 1 mínútu af kröftugri hreyfingu.

#### Minnst 2 daga vikunnar ætti að stunda hreyfingu sem styrkir vöðva

Hreyfingin, sem er hluti af heildarhreyfingu vikunnar, ætti að vera röskleg eða kröftug og virkja alla stærstu vöðvahópa líkamans s.s. í fótleggjum, mjöðmum, baki, brjósti, kvið, öxlum og örmum. Dæmi eru styrkæfingar með eigin líkamsþyngd, æfingateygjur og lóð ásamt sumum tegundum jóga.



**Með því að hreyfa sig lengur og/eða af meiri ákefð má bæta heilsuna enn frekar. Þannig má hreyfa sig rösklega í meira en 300 mínútur (5 klst.) á viku eða hreyfa sig kröftuglega í meira en 150 mínútur (2,5 klst.) á viku. Einstaklingsbundið er hvar efri mörkin liggja fyrir aukna hættu á meiðslum og ofþjálfun.**

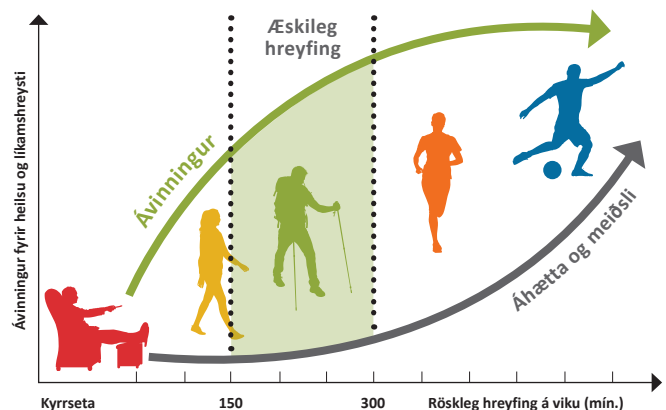
\* **Hreyfing** er hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem er í hvíld. **Loftháð hreyfing** er hreyfing þar sem stórir vöðvar líkamans eru hreyfðir á taktfastan hátt í lengri tíma. Í þessum ráðleggingum á það einnig við slíka hreyfingu í styttri tíma. Dæmi um stóra vöðva eru vöðvar í rassi, lærum, baki og bringu.

# Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



## Rannsóknir sýna að:

- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig meira. Byrja ætti rólega í rösklegri (og jafnvel léttari) hreyfingu og smám saman auka tíma (hversu lengi), tíðni (hversu oft) og ákefð (hversu erfitt).
- Lífsaðstæður og heilsa fólks getur verið mismunandi á hverjum tíma. Mikilvægast er að hver finni sína leið og aðlagi hreyfinguna að aðstæðum hverju sinni.
- Hreyfing er öllum mikilvæg þ.m.t. fólki með skerta hreyfigetu, langvinnan heilsufarsvanda (t.d. hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein eða sykursýki af tegund 2) og/eða fötlun. Til að finna hreyfingu við hæfi má leita ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki eða öðrum fagaðilum á sviði hreyfingar. Á heilsugæslustöð er hægt að óska eftir Hreyfiseðli sem felur í sér ráðgjöf um hreyfingu við hæfi ásamt eftirfylgd.
- Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan óháð holdafari. Heilsufarslegur ávinningur reglulegrar hreyfingar við hæfi er því ótvíræður fyrir m.a. fólk sem flokkast í ofþyngd, óháð því hvort það léttist yfir tíma eða ekki.
- Hreyfing er ekki aðeins mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu heldur getur einnig skapað tækifæri til að hitta annað fólk og rækta félagslega heilsu sína.
- Eftir aðstæðum getur virkur ferðamáti þ.e. að ganga eða hjóla á milli staða verið góð leið til að flétta hreyfingu inn í daglegt líf og hlúa að heilsu sinni og náttúrulegs umhverfis.



Meiri kyrrseta fullorðinna er tengd lakari heilsu, meðal annars sykursýki af tegund 2 og aukinni sjúkdómabyrði og ótímabærum dauða t.d. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.

## RÁÐLAGT ER:

Fullorðnir ættu að takmarka þann tíma sem varið er í kyrrsetu\*\*. Það hefur jákvæð áhrif á heilsuna að skipta út tíma í kyrrsetu fyrir hreyfingu af hvaða ákefð sem er þar með talið lítilli ákefð.

Þeim mun meiri tíma sem varið er í kyrrsetu, þeim mun mikilvægara er að leitast við að hreyfa sig lengur af miðlungs til mikilli ákefð til að veða upp á móti neikvæðum áhrifum langvarandi kyrrsetu.



Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu, mat á hreyfivenjum og ráð um hvernig má takmarka kyrrsetu og hreyfa sig meira má m.a. finna á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is).

\*\* Kyrrseta er vökutími sem varið er sitjandi eða liggjandi og orkunotkun er lítil t.d. heima, í vinnu/skóla og í ferðum á milli staða.