

## Hreyfing fyrir 60 ára og eldri

**Hvenær:**

**Hvar:**

**Verð:**

Hér að neðan er form sem þú þarft að fylla út, sem gildir sem staðfesting á því að þú viljir vera með.

Nafn\*

---

Netfang\*

---

Símanúmer\*

---

Karl /  Kona /  Kynseigin

Hvaða aldursbili tilheyrir þú?

60-65 ára

66-70 ára

71-75 ára

76-80 ára

81-85 ára

86-90 ára

90 ára og eldri

Hversu oft stundar þú hreyfingu í viku? (Ganga, synda, hjóla, líkamsrækt o.þ.h.)

- Aldrei
- 1-2 sinnum í viku
- 3-4 sinnum í viku
- 5-6 sinnum í viku
- 7 sinnum og oftar

Settu X við þann kassa sem einkennir þig best

- 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 frítíma, situr eða liggur mikið og notar að mestu vélknúin farartæki, telst vera kyrrsetufólk.
- Miðlungs þjálfun* = Hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjuleg en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif og að hjóla, synda eða skokka rólega.
- Í góðri þjálfun* = Hreyfing sem krefst meira en sex sinnum meiri orkunotkun 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.